TAROT *para* CAMBIAR

Usa *las* cartas *para* cuidarte, aceptarte *y* crecer

JESSICA DORE

Sea of Letters

Table of Contents

Cover Page

Tarot para cambiar

Parte UNO

¿Qué es el tarot?

Breve historia del tarot y la psicología

Mi historia

Conoce las cartas

La arquitectura del mazo de 78 cartas

Cómo usar este libro

Parte DOS

Los arcanos mayores

El Loco

El Mago

La Gran Sacerdotisa

La Emperatriz

El Emperador

El Hierofante

Los Enamorados

El Carro

La Fuerza

El Ermitaño

La Rueda de la Fortuna

La Justicia

El Colgado

La Muerte

La Templanza

El Diablo

La Torre

La Estrella

La Luna

El Sol

El Juicio

El Mundo

Los arcanos menores

As de Bastos

Dos de Bastos

Tres de Bastos

Cuatro de Bastos

Cinco de Bastos

Seis de Bastos

Siete de Bastos

Ocho de Bastos

Nueve de Bastos

Diez de Bastos

Sota de Bastos

Caballero de Bastos

Reina de Bastos

Rey de Bastos

As de Copas

Dos de Copas

Tres de Copas

Cuatro de Copas

Cinco de Copas

Seis de Copas

Siete de Copas

Ocho de Copas

Nueve de Copas

Diez de Copas

Sota de Copas

Caballero de Copas

Reina de Copas

Rey de Copas

As de Oros

Dos de Oros

Tres de Oros

Cuatro de Oros

Cinco de Oros

Seis de Oros

Siete de Oros

Ocho de Oros

Nueve de Oros

Diez de Oros

Sota de Oros

Caballero de Oros

Reina de Oros

Rey de Oros

As de Espadas

Dos de Espadas

Tres de Espadas

Cuatro de Espadas

Cinco de Espadas

Seis de Espadas

Siete de Espadas

Ocho de Espadas

Nueve de Espadas

Diez de Espadas

Sota de Espadas

Caballero de Espadas

Reina de Espadas

Rey de Espadas

Parte TRES

Lectura del tarot

Elige tu tarot

Haz preguntas

Barajar

Tiradas

Conclusión

TAROT *para* CAMBIAR

Usa *las* cartas *para* cuidarte, aceptarte *y* crecer

JESSICA DORE

Sea of Letters

Sea of Letters

12 617 members, 419 online

Compartamos el mundo de la Literatura

Aquí encontrarás libros especialmente en el formato profesional ePub, frases y sobre todo personas que comparten la misma pasión por lectura....

JOIN GROUP

You are invited to the group Sea of Letters.
Click above to join.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

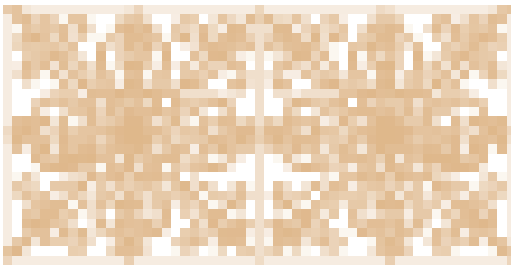
Más que una herramienta para adivinar y predecir la fortuna, el tarot está profundamente asociado con la espiritualidad y la psicología.

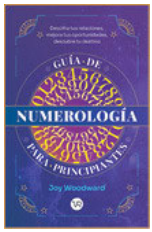
Así que si quieres conocerte más, entender mejor tus relaciones, afrontar los cambios de tu vida o profundizar en el conocimiento de esta fascinante práctica, llegaste al lugar indicado.

Estas páginas están llenas de secretos, símbolos e historias. Te acercarán no solo a las cartas, sino también al significado de la alegría, la angustia, el asombro, el duelo, la soledad y el amor.

Adéntrate en el imaginario mítico de los 78 arcanos y emprende el camino a la sanación, la generosidad y la sabiduría. Descubre cómo elegir una baraja, cómo interpretar sus imágenes y cómo relacionarte con ella.

Este libro será tu amuleto, te ayudará a recordar que tus problemas no son nuevos, que nunca estás solo y que, lo adviertas o no, la transformación siempre está presente en ti.

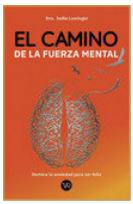




Títulos recomendados

Guía de numerología

para principiantes



El camino de

la fuerza mental

Astrología para

tu bienestar

Jessica Dore ha trabajado y estudiado en el campo de la psicología y las ciencias del comportamiento desde 2010. Es escritora y profesora. Tiene una maestría en Trabajo Social y es asidua practicante certificada de la lectura del tarot.

Ha escrito en publicaciones como The Oprah Magazine, VICE y Psych Central. El enfoque único de su trabajo e interpretación del tarot ha sido incluido en medios de la talla de The New York Times, The Cut, Vogue, Yoga Journal, entre otros.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Tarot

para

Cambiar

Tarot

para

Cambiar

Usa las cartas para

cuidarte, aceptarte

y crecer

Jessica Dore

A mis padres

Índice

Parte UNO

¿Qué es el tarot?

Breve historia del tarot y la psicología

Mi historia

Conoce las cartas

La arquitectura del mazo de 78 cartas

Cómo usar este libro

Parte DOS

Los arcanos mayores

El Loco

El Mago

La Gran Sacerdotisa

La Emperatriz

El Emperador

El Hierofante

Los Enamorados

El Carro

La Fuerza

El Ermitaño

La Rueda de la Fortuna

La Justicia

El Colgado

La Muerte

La Templanza

El Diablo

La Torre

La Estrella

La Luna

El Sol

El Juicio

El Mundo

Los arcanos menores

As de Bastos

Dos de Bastos

Tres de Bastos

Cuatro de Bastos

Cinco de Bastos

Seis de Bastos

Siete de Bastos

Ocho de Bastos

Nueve de Bastos

Diez de Bastos

Sota de Bastos

Caballero de Bastos

Reina de Bastos

Rey de Bastos

As de Copas

Dos de Copas

Tres de Copas

Cuatro de Copas

Cinco de Copas

Seis de Copas

Siete de Copas

Ocho de Copas

Nueve de Copas

Diez de Copas

Sota de Copas

Caballero de Copas

Reina de Copas

Rey de Copas

As de Oros

Dos de Oros

Tres de Oros

Cuatro de Oros

Cinco de Oros

Seis de Oros

Siete de Oros

Ocho de Oros

Nueve de Oros

Diez de Oros

Sota de Oros

Caballero de Oros

Reina de Oros

Rey de Oros

As de Espadas

Dos de Espadas

Tres de Espadas

Cuatro de Espadas

Cinco de Espadas

Seis de Espadas

Siete de Espadas

Ocho de Espadas

Nueve de Espadas

Diez de Espadas

Sota de Espadas

Caballero de Espadas

Reina de Espadas

Rey de Espadas

Parte TRES

Lectura del tarot

Elige tu tarot

Haz preguntas

Barajar

Tiradas

Conclusión

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Parte

UNO

¿Qué es el tarot?

El tarot es un libro de 78 secretos que se revelan con el tiempo. Las cartas tienen significados pero a menudo cambian de forma, por lo que, dependiendo del contexto, una carta puede aparecer en forma de ayuda, amuleto, talismán o bendición. Aunque se cree que las cartas tal y como las conocemos hoy aparecieron por primera vez en la Europa del siglo XV , durante el Renacimiento, se dice que los secretos y tótems se remontan al antiguo Egipto y Grecia.

Cuenta la leyenda que los místicos de Egipto escondían sus secretos para la evolución espiritual dentro de un mazo de cartas, secretos sobre cómo alcanzar el ideal de unión con el Absoluto. El hecho de esconder los secretos en forma de cartas era una forma de asegurar que la sabiduría se transmitiría, aunque fuera a través de los vicios humanos. Confiaban más en el impulso de apostar y jugar que en el deseo de leer textos sagrados o de aprender por transmisión oral. Sabían que algunos "jugarían" al tarot sin utilizar nunca las cartas para crecer. Pero para los que se inclinaban por el crecimiento espiritual, las cartas funcionarían como 78 portales mágicos que guardaban secretos en su interior.

Esto es una leyenda, lo que significa que no es histórica ni verificable. No hay ninguna prueba física que la respalde. Pero el tarot, como verás si no lo has hecho ya, proporciona un camino para rescatar la imaginación de las garras de la duda y el racionalismo. Un camino para despertar esa parte en nosotros llena de audacia, que no necesita pruebas materiales para aprender.

Hoy en día, la gente usa las cartas por todo tipo de razones. Es una forma de convocar la sincronización, un proceso sagrado por el que experimentamos las conexiones invisibles entre el mundo

interior y el exterior. Es también una práctica que activa el potencial, germina las primeras raíces de posibilidad en la tierra del corazón para que crezcan robustas. Lo suficientemente fuertes como para sostener el lento crecimiento de un fruto o una flor.

Cuando es necesario, una tirada de cartas del tarot puede ser como un tapiz en el que proyectamos nuestra vida interior de forma segura y sin perjudicarnos a nosotros ni a los demás. Dado que la proyección es una función natural y saludable de la imaginación humana, esta es una forma de aprovechar su poder y utilizarlo para el bien.

La exteriorización de la experiencia interna en un objeto físico, como una carta, crea cierta distancia que nos da espacio para respirar, cambia la forma en que nos relacionamos con nosotros mismos y ofrece un nuevo punto de vista. Las cartas nos permiten mirar y comprender con seguridad los aspectos menos agradables de nosotros.

Sea para uno mismo o para otros, una lectura del tarot puede ser un ritual cuando iniciamos una etapa o capítulo importante de la vida. Las cartas tienen una función mayéutica, o de partera: nos cuestionan como parte de un proceso de alumbramiento que dará lugar a una nueva vida. Son preguntas que amplían en lugar de reducir. A veces la nueva vida intenta salir al revés o al derecho y necesita un poco de persuasión para girar. El tarot es una herramienta para encontrar los puntos correctos que debemos presionar para que las cosas se muevan con seguridad.

A veces, después de una tirada de cartas, puedes salir con una narración expansiva y vivificante. Con visiones de los primeros brotes de un tulipán en medio de la tierra recién descongelada o de los capullos rosados en una rama. Otras veces, la historia necesitará ser despojada de lo esencial y puede que te quedes con el olor de las hojas secas y podridas. O con el graznido de un cuervo resonando en tus oídos. En cualquier caso, es probable que salgas con más preguntas de las que tenías antes de la lectura. Lo que es bueno. Las preguntas son pasajes hacia una nueva vida.

El trabajo de un lector de cartas no es predecir, porque los secretos no funcionan así. Los 78 arcanos, los misterios grandes y pequeños, deben ser abordados con el respeto que le tenemos a los ancestros, como entidades en sí mismas cuya confianza nos debemos de ganar. Como ocurre con cualquier compañero, cuando hay curiosidad, compromiso, respeto y un auténtico deseo de comprender, con el tiempo las cartas te contarán secretos. Puedes estar seguro de ello.

Breve historia del tarot y la psicología

Por lo general, e l tar ot se considera más una práctica espiritual que psicológica. Pero en el fondo es intrínsecamente psicológica. Y la psicología es intrínsecamente espiritual. De hecho, la palabra psicología viene de la palabra psyche , que significa "alma" o "aliento" en griego. Aunque el campo de la psicología ha cambiado a lo largo de años de teoría y práctica, hasta cierto punto, siempre será el arte de llegar a conocer el alma.

Sigmund Freud, considerado en Occidente como el padre de la psicología moderna, trató de comprender la psique humana a través del psicoanálisis. Uno de los objetivos del trabajo psicoanalítico era hacer consciente el inconsciente. Cuando piensas en la imagen de una persona recostada en un diván junto a un analista con traje y un portapapeles que le dice: "Háble me de su padre", están haciendo psicoanálisis. Ese proceso terapéutico suele implicar una inmersión profunda en las experiencias de la primera infancia para comprender mejor las propias experiencias en el presente.

Carl Jung, que fue alumno de Freud, desarrolló teorías sobre un inconsciente colectivo, una especie de corriente psíquica subyacente que, en su opinión, todos los seres humanos comparten y que podría explicar impulsos, motivaciones y comportamientos comunes que trascienden los límites de las diferencias culturales y geográficas.

El inconsciente colectivo se ha descrito como una especie de herencia psicológica compartida que se revela a través de los sueños, los mitos y los cuentos de hadas. Y en las dinámicas sociales de poder y opresión. A diferencia del inconsciente personal, que contiene las dimensiones de nuestra experiencia individual que han sido llevadas a la oscuridad, a menudo a través del condicionamiento ambiental y social, el inconsciente

colectivo es el hogar de los arquetipos.

Jung consideraba los arquetipos como símbolos e imágenes universales con significados que todos los humanos comparten. No estoy segura de estar de acuerdo con que los arquetipos tengan los mismos significados universales para todos los seres humanos, pero puedo ver cómo algunos resuenan en todas las culturas. Para nosotros, el arquetipo de la madre puede activar algo, aunque no lo mismo para cada uno. Es igual con el tema arquetípico de la muerte.

Y estoy de acuerdo con la afirmación que hace la analista junguiana Marie Louise von Franz cuando aparece una imagen arquetípica, como ocurre en una lectura de tarot, por ejemplo: la persona "tomará conciencia de nuevas posibilidades que no reconocía con anterioridad y, a través de ellas, experimentará una nueva afluencia de energía. Porque los arquetipos poseen una cualidad numinosa y funcionan como una fuente oculta de energía". No todos vamos a experimentar los arquetipos o los símbolos de la misma manera. Ni se debe esperar que lo hagamos. Pero si lo permitimos, pueden decirnos y suscitar algo en nosotros.

Jung creía que el inconsciente colectivo influía en nuestras vidas individuales y que contenía las claves para la creación de significados, el desarrollo psicológico y la individuación (un proceso a través del cual una persona alcanza un sentido de identidad individual separado del colectivo). A través del psicoanálisis, una persona puede aprender a moverse con flexibilidad entre el contenido explícito de la mente consciente y el material simbólico tácito del inconsciente.

En términos arquetípicos, podríamos decir que la esperanza sería que una persona comenzara a existir en algún lugar de la tensión que se genera entre la aldea y el bosque, la civilización y lo salvaje, para ser tanto emperador como emperatriz en el lugar y el momento adecuados.

Jung también aportó algunas ideas sobre el valor terapéutico de la sincronicidad, que definió como "una coincidencia significativa" de acontecimientos externos e internos que no

están conectados por ninguna relación discernible de causa y efecto. Un ejemplo de ello es cuando de repente piensas en un amigo al que no has visto en años y, poco después, te llama. Lo que podría ser una simple coincidencia, para la persona que se inclina por la creación de significados, también puede insinuar una conexión entre lo externo y lo interno, dimensiones que generalmente aparecen como separadas y distintas entre sí.

Cuando un acontecimiento interno, como pensar en un viejo amigo, se "sincroniza" con un acontecimiento externo, la llamada de ese viejo amigo, podemos empezar a percibir un vínculo entre lo que experimentamos como individuos y lo que entendemos como un todo. La sincronicidad es, en palabras de la ecologista Robin Wall Kimmerer, "un recordatorio de las conexiones elegantes". Explorar las relaciones entre las cosas que no pueden explicarse por simple causa y efecto es una puerta para comprender la relación entre la psique, una conciencia más colectiva, y la materia.

Cuando se producen sincronicidades, como ocurre a menudo cuando echamos las cartas del tarot y estas aciertan los detalles de nuestra vida con una precisión asombrosa, puede ser que algo previamente oculto en el inconsciente esté tratando de emerger. Y que puede estar aflorando para ayudarnos a evolucionar.

Hoy en día, Jung podría considerarse más un artista o un filósofo que un científico. Su exploración del misterio a través de los campos de la filosofía, la antropología, el mito, la religión y la espiritualidad sirvió para desarrollar su estilo de psicología analítica. Y creía sinceramente que los símbolos de las historias antiguas, la astrología e incluso el tarot contenían claves para entender la psique.

La comprensión de Jung sobre el arquetipo y la individuación es útil aquí porque le da un enfoque más claro al poder y al atractivo del tarot. Muchos hemos descubierto que una vez que empezamos a trabajar con él, nos enganchamos. Y mi sensación es que esto se debe a que su lenguaje simbólico nos conecta de forma instantánea y poderosa con una conciencia colectiva de algún tipo, ya sea universal o cultural. Tirar las cartas nos sitúa en el espacio y el tiempo como parte de algo más grande que

nosotros mismos y nos recuerda que, sea lo que sea lo que estemos viviendo, no estamos solos. Una época marcada por el creciente aislamiento, la separación y la soledad, encierra en sí misma la promesa de una profunda medicina.

Al iniciar el siglo XX, el campo de la psicología comenzó a virar: pasó de ser algo que se parecía más a una disciplina de humanidades a algo que se parecía más a una ciencia. A diferencia de la psicología analítica, con su énfasis en los recuerdos y la vida interna, el conductismo abordó la psicología a través del estudio de lo que podía observarse, no solo lo que le ocurría a alguien en su interior, sino también lo que se le podía ver hacer en el mundo físico.

El famoso y popular concepto de Ivan Pavlov sobre el condicionamiento clásico mostró las formas en que se puede aprender el comportamiento. Y B. F. Skinner estudió cómo el comportamiento futuro es moldeado e influenciado por los resultados del comportamiento pasado y presente. A este énfasis en los estudios objetivos y experimentales se le puede atribuir el cambio del campo de la psicología, que pasó de ser algo quizá más creativo y filosófico a una disciplina científica.

La información obtenida del estudio de la conducta condujo finalmente al desarrollo de la terapia cognitivo-conductual (TCC) por el psicólogo Aaron Beck. La tcc combina el énfasis en lo interno y lo externo, centrándose en la interacción entre los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento, con el fin de ayudar a las personas a realizar cambios que favorezcan un bienestar sostenido.

Hoy en día, las terapias conductuales son una especie de estándar de oro en la psicoterapia. Esto se debe, en parte, a que se fundamentan en la evidencia, lo que significa que se basan en lo que la ciencia ha demostrado que funciona, al menos en ciertas circunstancias, para apoyar el cambio de comportamiento. Debido al énfasis en el comportamiento, que es más observable que las experiencias internas o invisibles en los ámbitos de los pensamientos, los sentimientos y la energía, los resultados de las intervenciones conductuales como la TCC son más medibles. Por lo que son más fáciles de investigar.

Los médicos quieren utilizar lo que ha demostrado que funciona y, aunque el énfasis de la terapia conductual en la causa y el efecto nos permite aislar objetivos para el tratamiento que a menudo producen resultados poderosos, las viejas ideas sobre la sincronicidad, la conciencia colectiva y la búsqueda del significado de la vida que va más allá de los valores individuales a menudo se quedan en el camino en este modelo de atención. Los esfuerzos por reducir el estudio del alma a una ciencia han dado lugar a grandes avances en el tratamiento de las enfermedades mentales, pero han relegado el misterio y la magia.

Uno de los secretos fundamentales del tarot es que muchas cosas pueden ser ciertas a la vez. El estudio científico del comportamiento no está reñido con las exploraciones de una conciencia colectiva, el uso terapéutico del símbolo y el arquetipo, o la aplicación de la mitología y los cuentos populares para la curación. Y aunque el marco de la práctica basada en la evidencia se fundamenta en la suposición de que la única evidencia legítima es la del método científico, yo diría que cuando algo resiste la prueba del tiempo, como lo han hecho los símbolos incrustados en el tarot, eso también demuestra cierto grado de eficacia.

No tenemos que indagar mucho en los modelos terapéuticos basados en la evidencia para descubrir que muchos de ellos no están en desacuerdo con las filosofías místicas y, en muchos casos, son incluso profundamente compatibles. Esto es un testimonio de que, al igual que Jung creía que el inconsciente colectivo afectaba a todas las personas, las cosmologías y los sistemas de creencias de nuestros antepasados también nos afectan.

El método científico es, a fin de cuentas, una operación centrada en el ser humano. Eso significa que las preguntas de investigación, los modelos y los instrumentos de medición nunca pueden alcanzar la plena objetividad ni estar exentos de la influencia de sus predecesores. Las viejas creencias y suposiciones sobre la naturaleza de las cosas están tan arraigadas en nuestras instituciones culturales que, como el pez en el agua, no las vemos a menos que miremos realmente. Una vez que lo hacemos, empezamos a ver que impregnan nuestra experiencia

desde todas las direcciones posibles.

Antes de que existiera la ciencia tal y como la conocemos hoy, teníamos otros modos de aprender. Y esas formas hablan, al menos hasta cierto punto, de la manera en que los científicos de hoy piensan, sienten y hacen su trabajo. Y aunque la ciencia es una manera hermosa y fascinante de estudiar y recopilar información, es un camino. Una herramienta valiosa, pero no es la única.

En nuestro estudio de los arcanos mayores del tarot, reflexionaremos más sobre las trampas de los binarios, como ciencia y espiritualidad, nuevo y viejo, etc. Así como de la búsqueda de una forma de ser que trascienda esas falsas divisiones. Donde no tengamos que elegir un bando, sino que podamos estar con todo lo que es, venerarlo y acomodarlo, de forma simultánea.

Para tratar de salvar la brecha que se percibe entre la ciencia y la espiritualidad, una "tercera ola" está emergiendo y, llamada apropiadamente terapias conductuales, parece ser un movimiento que va en dirección positiva. Terapias como la terapia cognitiva basada en la atención plena (mindfulness), la terapia dialéctica conductual (TDC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT) combinan la sabiduría de tradiciones místicas, como el budismo y el yoga, con la información de la ciencia del comportamiento para desarrollar poderosas intervenciones.

Desde de la oscilación del péndulo, que venía de un enfoque más creativo y filosófico para entender el alma humana, hasta una práctica más objetiva y científica, es maravilloso ver que el campo alcanza el equilibrio en algún lugar en el medio, sintetizando tecnologías tanto científicas como espirituales. Como se dice en las leyes filosóficas de la tradición mistérica occidental del hermetismo, el ritmo compensa.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Mi historia

Llegué al campo de la psicología a través del mundo editorial. Después de la universidad me trasladé a California, donde me contrataron como publicista para una editorial de libros de autoayuda y psicología. Mi trabajo consistía en promover manuales de psicología clínica para terapeutas, así como libros de autoayuda que utilizaban intervenciones basadas en evidencia para ayudar a los lectores con problemas como depresión, ansiedad, TOC y trastornos alimentarios.

Como inexperta en la materia, me sentía como si estuviera echando un vistazo a algo que parecía esotérico, aunque entonces no conocía esa palabra. Los libros en los que trabajaba contenían habilidades, técnicas y conocimientos que se comercializaban específicamente para un grupo selecto de personas, los terapeutas, quienes los compartirían con sus clientes en el momento y la forma que consideraran oportunos. Eran secretos en el sentido de que casi "se guardaban bajo llave", enterrados entre libros caros con títulos que empezaban con frases como Guía clínica para…. y cosas por el estilo.

Aunque técnicamente cualquiera con medios económicos podría comprar este tipo de libros, la mayoría no lo haría. Así estaba establecido. De alguna manera, yo, una poeta licenciada en Comunicación que no había pasado por las iniciaciones típicas para comprender estos secretos (escuela de posgrado, prácticas, formación clínica), conseguí acceder a ellos. ¡Qué suerte! Y no tardé en darme cuenta de que todos los secretos que estaba leyendo eran increíblemente poderosos.

Empecé a aplicar lo que estaba aprendiendo de regulación de las emociones, tolerancia a la angustia, reencuadre cognitivo y activación conductual, aceptación, atención plena y autocompasión a mi propia vida. Y experimenté de primera mano

el poder transformador que pueden tener. Nunca había oído hablar de estas cosas y me pregunté por qué. Me pregunté por qué si eran tan eficaces, no estaban más extendidas, por qué no había aprendido de ellas en la escuela o a través de mis padres. Me pregunté si eso podría cambiar.

En los primeros días en la editorial, me interesé por el tarot. Empecé a estudiar las ilustraciones de Pamela Colman Smith, que se conocen popularmente como el tarot de Rider-Waite (aunque en este libro me referiré a ella como la baraja Rider-Waite-Smith, para reconocer las inestimables contribuciones de Colman Smith). Se trataba de otro conjunto de secretos, que en aquella época también se conservaban bastante guardados. No estaban de moda ni se consideraba que contuvieran valor para la gente común y corriente. Para mi sorpresa y deleite, contenían mucha sabiduría.

No lo sabía entonces, pero el mazo Rider-Waite Smith se basa en la filosofía del hermetismo, una tradición mistérica occidental. El ideal del hermetismo es experimentar la totalidad de las cosas, comprender que estas pueden parecer opuestas entre sí (internas y externas, superiores e inferiores, buenas y malas), pero que son en realidad "idénticas por naturaleza" y coexisten en un espectro en el que solo se diferencian en grado.

Esta forma de entender el mundo es profundamente compatible con la terapia dialéctica conductual (TDC), que pretende cultivar una manera de vivir y pensar que incorpore una mentalidad de ambos y no de uno solo. El pensamiento dialéctico implica dejar espacio en nuestra conciencia para cosas que parecen estar en conflicto pero que, de hecho, son reales y verdaderas. Por ejemplo, un terapeuta de TDC apoyará a un paciente en la aceptación de una especie de realidad dual: que él está haciendo lo mejor posible y que todavía tiene que hacerlo mejor. Este es solo un ejemplo de las muchas coincidencias entre los conceptos del tarot y la psicología contemporánea.

Después de unos años trabajando con las cartas en privado y viendo el poder transformador de sus secretos, empecé a escribir sobre él en internet. Primero en un blog que muy poca gente leía y luego en redes sociales, acompañando las ilustraciones de

Colman Smith con ideas de diferentes terapias como la TDC, la terapia cognitivo-conductual (TCC) y la terapia de aceptación y compromiso (ACT).

Sabía lo poderosos que habían sido estos conjuntos de ideas e imágenes aparentemente dispares en la transformación de mi propia vida y quería compartir los secretos a los que había tenido acceso, de forma que otros también pudieran conocerlos.

En ese momento, seguía siendo una persona inexperta que obtenía información privilegiada de libros de texto escritos para clínicos y la compartía de forma gratuita en redes sociales. Aunque finalmente volví a la escuela para obtener una maestría en Trabajo Social, durante la cual me formé como terapeuta en clínicas de salud del comportamiento, decidí no seguir el camino de la formación clínica después de la graduación. Me gustaba mi papel de intermediaria, de habitante de la periferia, de caminante entre mundos.

Esta ofrenda, Tarot para cambiar, es un libro de los secretos que he recogido en mis años caminando por el perímetro de dos campos que contienen poderosas tecnologías para la transformación y el crecimiento. Algunos de los que compartiré aquí son secretos solo en el sentido de que, hasta hace poco, ciertas instituciones los mantenían ocultos, pues preferirían que solo algunos individuos con credenciales particulares tuvieran el poder de conservarlos y difundirlos.

Y aunque me parece increíblemente romántica la idea de que una parte de la sabiduría permanezca sagrada mediante el secreto, estoy agradecida de atestiguar un nivel de divulgación sin precedentes por parte de los especialistas que conocen la valía de compartir información con el público. Información que antes solo era accesible en el contexto de la terapia individual o de grupo.

Otros secretos de este libro se llaman así porque se relacionan más con la espiritualidad, un área de la vida que posee una dimensión inherente de misterio. Sobre todo porque, a mi parecer, todavía tenemos que dar con una forma fiable de medir o cuantificar el espíritu. Estos son los secretos que el propio tarot me ha contado a lo largo de años de contacto con los símbolos,

en los que se han manifestado a través de los libros que leo, de las historias que me cuentan, de las canciones que escucho y de los sueños que tengo, así como de los rituales, las oraciones y las costumbres de mi cultura y de la cultura de quienes me precedieron.

Otra cosa que considero importante compartir con todos los lectores, no solo en nombre de claridad y la transparencia sino también por su significado mítico y simbólico, es que aunque tengo título y cédula en Trabajo Social y he pasado por la iniciación requerida para considerarme profesional en el campo, no soy una terapeuta y no practico la psicoterapia. Como dije antes, prefiero situarme en los bordes, en el espacio liminal entre las categorías que tan a menudo se oponen entre sí, como los legos y los clínicos, o los lectores de tarot y los terapeutas autorizados. Porque estar en la periferia nos permite ver desde un nuevo punto de vista y, por lo tanto, nos da la oportunidad de innovar en espacios que podrían beneficiarse de una perspectiva diferente.

Llevo mucho tiempo escuchando con atención y algo que he aprendido de los cuentos populares y los mitos, así como de los guardianes de esas historias, es que cuando una sociedad está tan perturbada como la nuestra, es prudente escudriñar la periferia y sintonizar nuestra conciencia con los márgenes. Porque las viejas historias nos dicen que de ahí viene la medicina: de los márgenes, no del centro.

Y por eso, al elegir no ser terapeuta ni tarotista, sino existir en algún lugar entre ambos, reuniendo palabras e imágenes que cuentan secretos y compartiéndolos, es donde me gusta pensar que me he instalado y donde permaneceré por ahora. Y este es el espacio desde el que te escribo estas palabras.

Conoce las cartas

Cuando empecé a escribir sobre tarot y psicología, me preocupaba de todo lo que pensarían otros en el campo de la salud mental. Me preocupaba que pensaran que el tarot no tenía cabida en e se tipo de conocimientos basados en la evidencia. Ni que pudiera ayudar a las personas a entender la relación entre los pensamientos, los sentimientos y el comportamiento, o realizar cualquier otra función terapéutica.

Pero me sorprendió gratamente descubrir que no solo hay más psicoterapeutas de los que había imaginado que usaban el tarot en su trabajo, sino que muchos de ellos estaban ansiosos por obtener más y más recursos que los ayudaran a conectar las terapias y técnicas clínicas con las cartas.

Sin embargo, he recibido un poco de rechazo por parte de los puristas del tarot que afirman que las cartas tienen un significado estricto y que no están abiertas a interpretaciones tan amplias como las que yo hago a veces. En mi entusiasmo por el potencial clínico del tarot y en mi admitida ingenuidad esotérica, he comparado varias veces las cartas con el test de Rorschach (manchas de tinta ambiguas en trozos de papel utilizados en las evaluaciones psiquiátricas).

Por desgracia, esta comparación niega la realidad de que las imágenes de las cartas tienen significado y que, cuando se entiende y aplica correctamente, pueden utilizarse como claves para desvelar los misterios del cambio y la transformación. Ahora, tras haber profundizado en mi propia comprensión de las cartas y en mi relación con ellas, entiendo por qué algunos pueden tener problemas con mis interpretaciones más exotéricas o prácticas.

Hace años, cuando empecé a practicar diariamente el Ashtanga

yoga, no lo veía como algo espiritual, necesariamente. Sabía que el yoga era una antigua tradición espiritual con profundas raíces en la India, pero como mujer de 24 años que trabajaba para superar años de comportamientos autodestructivos, me preocupaba sobre todo aprender a cuidarme mejor, a estar dentro de mi cuerpo y a desarrollar fuerza y flexibilidad. Cuando le pregunté a mi profesor si había libros que debía leer, me dijo que el yoga era algo que debía experimentarse más que intelectualizarse. Creo que esto es lo que le había enseñado su maestro, Sri K. Pattabhi Jois, de Mysore, en el sur de la India, quien supuestamente había enseñado que el yoga era 99 % práctica y 1 % teoría. Tomé nota y me presenté a practicar, día tras día. Con el tiempo empecé a entender, no a nivel intelectual, sino a nivel de sentimiento y energía, de qué se trataba esta práctica del yoga, una palabra que tiene que ver con la unión.

Comparto este ejemplo de mi experiencia con el yoga no porque vea apropiado que yo hable de lo que es o no el yoga, en absoluto. Lo comparto porque creo que tiene algunos puntos importantes en común con la práctica del tarot. Es cierto que cuando se trabaja en serio, este mazo de cartas, al igual que la práctica de yoga, contiene profundos datos espirituales. Pero como productos de una cultura global orientada al logro, a menudo necesitamos pautas de entrada que apelen a los aspectos prácticos de nuestra vida diaria y ofrezcan una promesa que nos motive a comprometernos.

Así que si has llegado al tarot porque quieres construir una práctica por ti mismo, para entender mejor tus relaciones, para atravesar por un gran cambio de carrera o de estilo de vida, o para conocerte mejor, déjame ser la primera en darte la bienvenida. No necesitas profundizar en las enseñanzas de las antiguas escuelas místéricas para extraer valor de las cartas. Solo tienes que estar dispuesto. De preferencia con voluntad y curiosidad. Y dejar que tu compromiso con las cartas haga su magia.

La experiencia me ha revelado que el uso de las cartas del tarot, incluso, y quizá de forma especial, cuando uno no tiene conocimiento previo de sus significados, puede ser una práctica increíblemente poderosa. Cuando no están sujetas a definiciones

rígidas, las cartas funcionan casi como un elixir mágico que hace aflorar las capacidades creativas, intuitivas y de búsqueda de significados latentes. Con el uso constante, las cartas pueden fomentar la autoestima, la introspección y un arraigo interior que puede contrarrestar la tendencia a buscar respuestas solo en el exterior.

Al igual que el autor anónimo de Los arcanos mayores del tarot escribió que los arcanos mayores son entidades mágicas en sí mismas, el ocultista Aleister Crowley señaló en su Libro de Thoth: "Las cartas del tarot son individuos vivos" y que siempre es necesario considerar no solo su significado, sino también la relación viva y dinámica entre las cartas y el practicante. Su libro, al igual que muchos que han ofrecido análisis del tarot, se esforzaba por ofrecer "el carácter general de cada carta", pero recordaba al lector que no podía llegar a una verdadera apreciación sin observar su comportamiento durante un periodo largo y que solo podía llegar a comprender el tarot a través de la experiencia.

Crowley afirmaba que nunca sería suficiente que el practicante se limitara a intensificar su estudio intelectual de los significados de las cartas, como si fueran "cosas objetivas. Debe utilizarlas, debe vivir con ellas. Y ellas también deben vivir con él". La forma ideal de hacerlo, según Crowley, era la contemplación. La cual, en contra de la creencia popular, no es un esfuerzo en solitario sino un proceso participativo que incluye buscar y ver lo que se refleja. Para ello hay que ampliar nuestra mirada más allá de lo explícito, lo que podríamos leer en un libro de interpretaciones, quizá. Y de esa forma incluir también lo periférico. Tenemos que abrirnos para recibir lo que desea reflejarse.

Las cartas tienen un significado, es cierto. Pero, como todo lo demás en este mundo, no son islas ni son estáticas. Sus significados cambian con el tiempo y el contexto, y dependen en gran medida de la persona que las mira y de lo preparada, dispuesta y capaz que sea para recibirlos. El impacto que una carta tiene en alguien no tiene que ver con la comprensión intelectual del significado de la carta. Más bien, cada una es como una vieja campana de bronce que, al sonar, tiene el potencial de enviar una onda a través de nuestro ser, que activa

reservas y depósitos de sabiduría latentes.

Los secretos que compartiré aquí se derivan de una combinación de significados tradicionales (a través de Arthur Waite, Rachel Pollack, Aleister Crowley, Lon Milo DuQuette y el autor anónimo de Los arcanos mayores del tarot) y de los lentes con los que tiendo a ver el mundo, que incluyen pero no se limitan a la psicología conductual y analítica, la mitología y los cuentos populares, la práctica espiritual y mi propia historia de aprendizaje personal.

La arquitectura del mazo de 78 cartas

El mazo de tarot de 78 cartas contiene dos secciones principales: los arcanos mayores y los arcanos menores. La palabra arcana , con sus raíces en el latín arcanus , significa "secretos", y los lectores experimentados te dirán que cuando has tenido una relación correcta con las cartas el tiempo suficiente, estas empiezan a revelar sus secretos.

Por "relación correcta" quiero decir que no vas por ahí exigiendo revelaciones, sino que te acercas con regularidad y respeto. Me refiero a cuando te aproximas con ofrendas de atención y energía, recursos más preciosos que el incienso y la mirra. Me refiero a que siempre recuerdes: un secreto es algo que se da, no algo que simplemente tomas o que se fabrica para satisfacer tus necesidades.

Y así, en cada mazo tenemos secretos mayores y menores. Los secretos más relevantes, los mayores, se relacionan con temas generales en lo que podríamos llamar un camino hacia el recuerdo, hacia la plenitud, o que podríamos llamar simplemente un viaje de sanación. Los secretos menores exploran los cuatro ámbitos del ser humano: el espiritual, el emocional, el conductual y el intelectual, y están representados por los cuatro palos: bastos, copas, oros y espadas.

Los arcanos mayores

Al principio de la escuela de trabajo social aprendí sobre la perspectiva de la persona en su entorno, que se centra en la influencia del contexto en el bienestar individual. Más tarde, aprendí a alternar hábilmente dos perspectivas: identificar cuándo intervenir a nivel individual y cuándo intervenir a nivel

sistémico. En trabajo social, el cambio y la sanación suelen ser producto de una combinación de intervención a nivel individual y a nivel sistémico, un guiño a la importancia de tener en cuenta el contexto. El tarot es similar. Las cartas pueden utilizarse para ayudarnos a entendernos como individuos, pero también pueden ayudar a entendernos como parte de un contexto mayor.

Del mismo modo, hay dos maneras de abordar los arcanos mayores: como individuos o como parte de una historia más amplia. Los nuevos lectores a veces prefieren estudiar los 22 misterios mayores como entidades aisladas con sus propios significados. Y no hay nada malo en ello. De hecho, la mayoría de las reflexiones de este libro abordarán las cartas de esta manera.

Pero es iluminador, siempre y cuando te sientas preparado, considerar los arcanos mayores como un todo. La secuencia de las 22 cartas puede verse como una historia y una hoja de ruta para cualquier buscador. A lo largo del camino, su arco revela una serie de pasos y lecciones que contribuyen a la comprensión de la realidad, a vernos a nosotros mismos como lo que realmente somos y a ver la vida tal como es. Así pues, para todos aquellos interesados en utilizar el tarot como hoja de ruta espiritual, acérquense y afinen el oído.

En los programas de terapia y recuperación, se suele pedir a las personas que identifiquen su "por qué" al principio del tratamiento. Es decir, compartir cuáles son las cosas más preciadas para ellos, lo que hace que valga la pena emprender un trabajo tan duro. Esta es una de las razones por las que me parece útil comenzar las discusiones sobre los arcanos mayores en la culminación de la secuencia: el Mundo. El Mundo es la última carta de los arcanos mayores. Es el final del viaje, el tesoro buscado y difícil de alcanzar.

Joseph Campbell dijo: "El misterio de la vida está más allá de toda concepción humana. Todo lo que conocemos está dentro de la terminología de los conceptos de ser y no ser, muchos y uno, verdadero y falso. Siempre pensamos en términos de opuestos. Pero Dios, el Supremo, está más allá de los pares de opuestos, eso es todo". El Mundo representa ese lugar "supremo", más allá de

los opuestos. Una experiencia de totalidad, donde todas las cosas, por muy conflictivas que parezcan, pueden existir juntas y las falsas separaciones se disuelven, es tanto el ideal del místico como el del moderno terapeuta dialéctico de la conducta.

El mítico maestro Hermes Trismegisto instruye a los aspirantes al hermetismo a lo siguiente: "Aprehender en tu pensamiento todo esto a la vez, todos los tiempos y lugares, todas las sustancias y cualidades y magnitudes juntas. Entonces podrás aprehender a Dios". Del mismo modo, un terapeuta de la conducta dialéctica fomenta la sinergia de los opuestos apoyando al paciente para que haga dos cosas que parecen contradictorias: aceptarse plenamente y trabajar para mejorar.

En psicoanálisis, el Mundo podría representar la integración del consciente y el inconsciente, del ego y la sombra. Esta integración requiere recuperar todas las partes de nosotros mismos con las que nacimos, pero que aprendimos a ocultar. Las partes que nos dijeron, de diversos modos, que eran inaceptables y no deseadas. En los mitos y las historias antiguas, el Mundo simboliza el "felices para siempre", un matrimonio de príncipes y princesas como símbolo de la reunión de las fuerzas complementarias de la voluntad y la imaginación. O la reconciliación con un gemelo rechazado y marginado que fue arrojado al bosque al nacer.

El Mundo habla de un retorno a la interdependencia. De aprender a experimentar el mundo tal y como es, en toda su contradicción y diferencia, donde tanto el pueblo como el bosque coexisten y tienen su tiempo y su lugar. Tal vez la forma en que nuestras mentes procesan el mundo, como algo dividido, seccionado y escindido, sea una proyección de nuestras propias particiones internas, de las cosas aceptadas y de las cosas desterradas. El Mundo es una promesa de que algún día podremos acceder a la totalidad de nuestro ser y a la totalidad a la que pertenecemos, en toda su vasta ambigüedad.

A menudo se entiende al Loco como una energía animadora que se mueve a lo largo de la sucesión de los arcanos mayores, en lugar de un punto fijo en la historia, como el sombrerito o el zapatito de plata que avanza por el tablero del Monopoly con

cada tirada de dados. El número del Loco en la secuencia de los arcanos mayores es el cero, con forma de huevo, y significa el potencial puro. En el tarot, al igual que en las historias antiguas, el género funciona de manera simbólica, con hombres y mujeres como representaciones visuales de energías complementarias cuya interacción se manifiesta de diferentes maneras.

El Loco es un personaje no binario, que representa una inocencia de las limitaciones de ver todo siempre en pares de opuestos. Habla de un potencial para la conciencia humana que subyace al pensamiento divisivo que ha asolado a la raza humana desde tiempos inmemoriales. Como Adán y Eva en el Jardín del Edén antes de haber comido el fruto prohibido y haberse dado cuenta de que eran diferentes uno del otro.

La entrada del Loco en el camino de los arcanos mayores simboliza la experiencia que todos y cada uno de nosotros tuvimos cuando entramos al campo del espacio y del tiempo al momento de nacer. De inmediato, entramos en una tierra de dualidad y así el Loco se encuentra con una serie de opuestos.

En primer lugar, el Loco se encuentra con el Mago y la Gran Sacerdotisa, que representan el consciente y el inconsciente, el ego y la sombra, lo explícito y lo tácito, respectivamente. A continuación, la Emperatriz y el Emperador simbolizan la naturaleza y la civilización, lo salvaje y lo domesticado, lo libre y lo estructurado. En seguida, el Hierofante, intermediario e intérprete de los grandes misterios espirituales, sostiene la dualidad de lo superior y lo inferior, lo espiritual y lo material.

La carta de los Enamorados contiene otra imagen del paradigma de arriba y abajo, así como símbolos de lo masculino y lo femenino, en algunos mazos esta carta se llama la Elección. Y, por último, el Carro representa una esfinge blanca y una esfinge negra, que simbolizan de nuevo el ego y la sombra, la luz y la oscuridad, las dimensiones consciente e inconsciente de la psique. Aunque esta carta suele leerse como una carta sobre el éxito y los logros, tiene poco que ofrecer al objetivo de la integración. Aunque las dos esfinges están sentadas una al lado de la otra, solo se mantienen en equilibrio gracias a una persona hábil que mira de frente. No es que esto no sea un logro, lo es.

Incluso el trabajo de toda una vida. Pero, pasando ese umbral, hay más.

Joseph Campbell decía que las dualidades en el campo del espacio y el tiempo no eran el punto final, sino "un trampolín para saltar a lo trascendente… para ir más allá de la dualidad". Una vez superado el Carro, el Loco pasa de los primeros misterios (que tienen que ver con la familia, la sociedad, la organización de la vida humana) a lo que yo entiendo como los misterios intermedios. Aquí se avanza más allá de las lecciones contenidas dentro de los límites del espacio y el tiempo.

La vida interna simplemente no funciona así. No hace falta mucho para reconocer que las estrategias que utilizamos para resolver problemas en nuestra vida externa no funcionan tan bien cuando las aplicamos a nuestra vida interna. No se puede arreglar el dolor, solo se puede aprender a enfrentarse a él con curiosidad y delicadeza, como enseña la Fuerza, el primero de los arcanos centrales. Aquí hay nuevos misterios que explorar, más secretos que aprender.

De la Fuerza a la Templanza, el Loco se encuentra con los misterios de la dimensión interna: la fuerza (representada por la Fuerza), la paz (representada por el Ermitaño), el cambio (que se representa con la Rueda de la Fortuna), la causa y el efecto (representados por la Justicia), la aceptación (representada por el Colgado), la transformación (representada por la Muerte) y el equilibrio (representado por la Templanza).

Tras pasar de la fuerza al equilibrio, el Loco se encuentra con el Diablo, que simboliza en parte la delicada tensión entre lo material y lo espiritual, así como las realidades ineludibles de la existencia como ser terrenal. La Torre abre la revelación que sirve para liberar al Loco de la interioridad, su sentimiento de separación del mundo al que sabe que pertenece, pero del que se ha sentido, de manera innegable, exiliado desde el día en que entró en el campo del espacio y el tiempo.

La caída de la Torre marca la entrada del Loco en lo que podríamos llamar un conjunto de secretos celestiales. Aquí nos encontramos con una serie de símbolos que representan un tipo

de conciencia que es colectiva más que individual: la Estrella, la Luna y el Sol, que son quizá contrapartes colectivas del Loco, la Gran Sacerdotisa y el Mago. Son la fuerza que anima el crecimiento y la evolución (la Estrella), el inconsciente colectivo (la Luna) y la conciencia colectiva (el Sol). Aquí, en el reino celestial, el Loco ha ido más allá de entenderse a sí mismo como un ser separado y comprende que es parte de un todo.

El Juicio presenta una imagen de resurrección, renacimiento y ascensión, en la que el Loco recuerda su lugar en un esquema más amplio de la humanidad y adopta una vocación o propósito que se relaciona con el conjunto y que también lo hace único. El equilibrio del yo como algo distinto y común conduce finalmente al Loco de vuelta al Mundo, a la totalidad de las cosas.

Los arcanos menores

Los arcanos menores, o misterios menores, del tarot ofrecen secretos sobre cómo navegar por la vida diaria como miembro de la humanidad con las cuatro capacidades con las que nacen los seres humanos, representadas por los cuatro palos. Las cuatro capacidades o dominios de la experiencia son: energía, emociones, comportamiento e intelecto. Estas se relacionan con cada uno de los cuatro palos: bastos, copas, oros y espadas, respectivamente. Cada palo o grupo ofrece información sobre su propio reino (el energético, el emocional, el conductual y el intelectual) e incluye retos comunes en cada área, así como pistas que pueden ayudarnos a alcanzar mayores niveles de habilidad y comprensión en cada una de ellas.

En cualquier tipo de viaje, es bueno conocer las herramientas que llevamos y cómo utilizarlas. Me gusta pensar en el conjunto de los arcanos menores como una especie de guía del usuario para la experiencia humana, organizada en cuatro dominios. Al desglosar nuestra experiencia en estas categorías, podemos ver dónde están nuestras competencias y vulnerabilidades.

Para mí, que soy más bien pensativa, tanto por naturaleza como por educación, encuentro que los secretos de las espadas son más

intuitivos, mientras que las copas, que nos piden que sintamos en lugar de que analicemos para comprender, requieren trabajo.

A través de una exploración visual y simbólica de los cuatro dominios, el tarot puede ayudarnos a identificar los dones que estamos más inclinados a utilizar de forma natural, así como los que nos resultan más difíciles, aquellos que tendemos a evitar o a infrautilizar. A partir de ahí, podemos tomar decisiones sobre cómo desarrollar la competencia y la habilidad en los cuatro dominios para cultivar un mayor equilibrio y flexibilidad.

Bastos

Energía

Considero que los bastos están conectados con el ámbito energético. En este libro, me referiré a la energía como algo que abarca lo que no encaja de forma clara en las categorías de pensamientos, sentimientos o comportamientos. Puede tratarse de un impulso creativo, de la sensación de estar aquí para hacer algo muy concreto, de una inclinación ineludible hacia el compromiso con lo invisible o espiritual, o de una experiencia fisiológica unida a procesos intelectuales, emocionales o conductuales.

Como dominio de nuestra experiencia que escapa a la medición y la cuantificación, el dominio energético a menudo se descuida o se pasa por alto en los enfoques basados en la evidencia para la curación o el cambio. Sin embargo, es una parte esencial de la experiencia humana. Ser humano es algo más que una compleja interacción entre pensamientos, sentimientos y comportamiento. Algo inconmensurable nos mueve.

Asociados al elemento fuego, los bastos tienen que ver con el tipo de calor que diferencia a los vivos de los muertos. Es aquí donde aprendemos a acceder, preservar y proteger la chispa de energía vital que nos impulsa en nuestras vidas particulares.

El basto tiene que ver con el misterio esencial de la vida, una

llamada a comprometerse con lo que quizá nunca conozcamos con las formas lógicas de conocimiento a las que nos hemos acostumbrado. Con un extremo que suele estar en la tierra y otro en el cielo, estos bastos, como varitas mágicas, arrojan luz sobre la interacción entre lo material y lo etéreo, incluyendo cuestiones más prácticas como el cultivo de nuestros impulsos creativos y la gestión de la entrada y salida de energía en las relaciones interpersonales.

Copas

Emoción

Las copas están relacionadas con el ámbito de la emoción. A lo largo del libro nos acercaremos a ellas bajo esta idea y también las exploraremos como algo que tiene que ver con las experiencias relacionales, como la conexión y la intimidad.

Simbólicamente ligadas al agua, un significante de la vida, las copas en el tarot se relacionan con lo que da sentido a la vida: la creatividad, la imaginación, el sueño, la conexión. Al igual que el agua, la emoción busca una salida. Y una de las cosas que este grupo de arcanos nos mostrará es la forma en que las emociones evaden los límites nítidos que se imponen más fácilmente en el ámbito físico. Raramente diferenciadas por completo de las experiencias energéticas, intelectuales y de comportamiento, las copas muestran las formas en que las emociones pueden influir en la conducta y también cómo, manejadas con habilidad y voluntad, pueden desbloquear nuestro propio potencial vital y creativo.

Oros

Comportamiento

Los oros se han asociado tradicionalmente con asuntos de carrera y finanzas, pero en este libro representarán el ámbito del

comportamiento. Definiremos el comportamiento como una acción que pude verse, para diferenciarlo de las acciones internas, como rumiar o aceptar. Los oros son un significante natural del comportamiento físico debido a su conexión con el elemento tierra, lo táctil y lo tangible.

Las terapias conductuales, que hacen hincapié en el cambio de comportamiento, tienen como objetivo crear conciencia y espacio en torno a los otros dominios para desarrollar la capacidad de comportarse de forma que se alinee con nuestros valores, en lugar de dejar que los pensamientos, los sentimientos y las sensaciones dirijan nuestras acciones. Definir nuestros valores es, en ocasiones, el trabajo en sí mismo. Como símbolos de valor, los oros (también conocidos como pentáculos) nos ayudan a separar lo verdaderamente valioso de lo ornamental.

Espadas

Intelecto

Las espadas están tradicionalmente relacionadas con el ámbito psicológico y aquí las utilizaremos para ayudarnos a entender la mente intelectual. El intelecto, simbolizado por la espada de doble filo, da a los humanos la capacidad de ordenar, etiquetar, categorizar y separar los datos en un tipo particular de conocimiento. Pero, como veremos a lo largo de la serie, esta capacidad tiende a meternos en problemas.

Muchas de las cartas de espada son intensamente emocionales, un guiño a la interacción natural entre pensamientos y sentimientos que nos ayuda a comprender mejor su relación dinámica. Y, quizá de forma paradójica, las espadas revelan importantes secretos sobre cómo utilizar el doble filo de la mente intelectual para trascender sus propias tendencias divisorias.

Cómo usar este libro

El objetivo práctico de este libro es proporcionarte nuevas formas de entender el tarot basadas en un intento de sintetizar los conocimientos procedentes de los campos de la psicología, la ciencia del comportamiento, la espiritualidad y las historias antiguas. Espero que también sea un recurso para que entiendas mejor tu propia experiencia humana porque, al fin y al cabo, de eso trata este libro de secretos. Para todos los héroes autodidactas, las personas al margen y los caminantes místicos, espero que les proporcione una estructura, por muy paradójica que sea esta tarea, o que les permita abrazar las preguntas sin respuesta y los grandes misterios de la vida.

Cada una de las 78 cartas del tarot puede interpretarse desde varios ángulos y entenderse de diversas maneras. He elegido uno o dos significados de ellas y he compartido las ideas e historias que las acompañan, extraídas de mi investigación, mi práctica del tarot, mi formación en trabajo social y mi experiencia de vida. Este no es en absoluto un libro que pretenda decir definitivamente "qué significan las cartas". Hacerlo iría en contra del mensaje global del viaje del Loco que, en mi opinión, se resiste a cualquier significado fijo y construye una propiedad de la realidad, que es el cambio.

Como verás en tu propio trabajo con el tarot, las cartas susurran secretos a través del tiempo y dependiendo del contexto. A continuación, encontrarás algunos de los secretos que me han revelado, a menudo en los momentos en que más los he necesitado. Cualquiera puede desarrollar una relación con las cartas en la que ellas harán lo mismo de la forma única que se necesite. Estoy de acuerdo con la afirmación de Joseph Campbell de que "la persona que cree haber encontrado la verdad última se equivoca" y afirmo que las ideas que comparto aquí son una verdad entre muchas otras.

Aunque mi práctica del tarot es más exploratoria y terapéutica que predictiva, soy una amante y practicante de la bibliomancia, una práctica adivinatoria en la que se elige un libro y se hojea una página al azar para recibir un mensaje sagrado o una visión sincrónica. Imagino que este libro, que incluye las ilustraciones de Xaviera López de las 78 cartas del tarot, podría ser una herramienta impresionante para dicha práctica.

He pasado años en la publicación de libros de autoayuda y no puedo evitar ver Tarot para cambiar más como un libro de autoayuda que como una guía de instrucciones. Mi esperanza al interpretar las cartas de la forma en que lo hago siempre ha sido transmitir habilidades y conceptos para vivir, pero de una forma que honre los misterios de la vida y nos sitúe en un contexto mítico profundo. Espero que este libro te sirva como recordatorio de que perteneces a un lugar y te ayude a reclamar y dar un paso hacia las particularidades de lo que te hace ser tú.

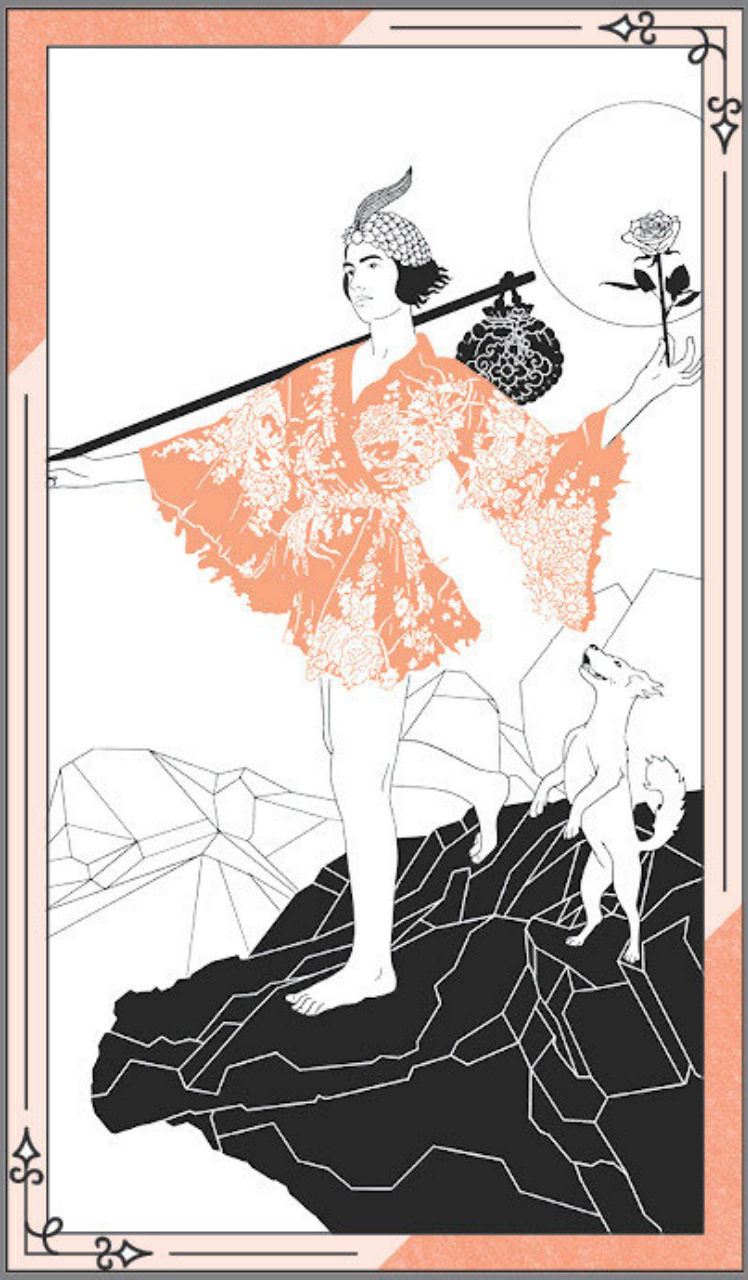
Parte

DOS

Los arcanos

mayores

El Loco



Existe una vieja historia de los seneca, un pueblo indígena de la región central y occidental de lo que hoy es el estado de Nueva York, en la que una bruja arroja a un grupo de hombres a una casa de hielo con la esperanza de que mueran dentro. Pero, según la versión del mitólogo Martin Shaw, los hombres no mueren porque el protagonista del cuento hace esta advertencia a los demás hombres: hagan lo que hagan, no se sienten en las sillas de hielo.

Así que los hombres bailan y cantan en lugar de sentarse. Con el calor que generan sus cuerpos, las duras paredes de la casa de hielo empiezan a derretirse. Un trozo de cielo aparece entonces en el techo de la casa. Por fin, el sol se filtra y con él, la posibilidad de vivir para ver otro día.

Bailar es un poco cosa de locos. Tienes que ir más allá de la estructura de ideas sobre lo que es el orden. Tienes que aceptar parecer tonto y ser incomprendido.

En el estudio de cómo se comportan las personas, el "comportamiento conforme a las reglas" es un término que designa la acción que se realiza no porque sea lo mejor o lo correcto en una situación determinada, sino porque una persona ha empezado a hacerlo de forma automática basándose en cosas como el refuerzo social, la evasión de la incomodidad o la necesidad de sentirse bien todo el tiempo.

Las reglas nos ayudan a crear una estructura para nuestra vida. Pero a veces, cuando se siguen sin cuestionarlas, se convierten en casas de hielo que nos atrapan y congelan. Si estamos dentro durante demasiado tiempo, nos adormecemos ante los imprevistos naturales de la vida que exigen flexibilidad. Nos ponemos en la casa de hielo cada vez que decimos: "Así es como se hace, así es como siempre se ha hecho". No importa que duela, que limite la vida y que sea opresivo. O que simplemente ya no funcione.

Los estudios han demostrado que las reglas psicológicas rígidas contribuyen a los problemas de salud mental. Por ejemplo, si tienes una norma que dice que solo puedes consumir un determinado número de calorías al día, esa norma puede llevarte

a comportamientos compensatorios y a veces destructivos cuando se supera ese límite. O si tienes una norma que dice que estar triste es malo y, por lo tanto, lo debes de evitar a toda costa, puedes utilizar el alcohol, el sexo, las drogas o las compras para adormecer cualquier sentimiento de melancolía.

Muchas tradiciones espirituales y religiosas enseñan a los aspirantes a ser siempre amables con los extraños, los inadaptados y los marginados, porque pueden ser dioses disfrazados.

Los mitos y las historias antiguas revelan un vínculo entre el Loco, el inadaptado y rompedor de reglas, y la sabiduría y la santidad. Si bien muchos caballeros buscaron con ahínco el Santo Grial, fue Percival quien lo encontró, aunque comenzara como un aspirante montado en un burro y con un atuendo poco apropiado.

El poeta letón Robert Avens escribió que los bufones de los cuentos antiguos simbolizan la imaginación, la capacidad de ver a través de la ropa del emperador, de derretir una casa de hielo que de otro modo sería "intolerable en su pura e ininterrumpida pomposidad".

En el tarot Thoth, de Aleister Crowley y Lady Frieda Harris, el Loco se ilustra como el hombre verde mitológico pagano, la personificación de la primavera. Tiene el valor de atravesar la tierra congelada del invierno cuando llega el momento de las flores. De desafiar la estructura del día al servicio de la nueva vida. Como escribió David Steindl-Rast: "Aunque la vida (una y otra vez) crea estructuras, las estructuras no crean vida".

El cambio a cualquier nivel, ya sea personal, relacional, cultural o sistémico, requiere dos cosas: que seamos lo suficientemente valientes como para bailar de forma extraña en los espacios congelados y que estemos dispuestos a sentir cualquier angustia o incertidumbre que eso conlleve.

En este punto quiero regalarles un amuleto a todos los aspirantes a locos y a los esperanzados caminantes del extraño camino sin reglas: el trabajo de las reglas es organizar, cumplen una función

de control. En una comunidad, las reglas controlan el ambiente social. En un individuo, las reglas controlan el ambiente interno, que incluye pensamientos, sentimientos y sensaciones. Así que cuando rompas una regla, espera que te reciba un coro salvaje de pensamientos, sentimientos y sensaciones que las paredes de la casa de hielo mantenían fuera. Ten esto en cuenta cuando empieces a bailar y estarás mejor equipado para lo que venga después.

El Mago

Para entender e sta carta primero h ay que entender la magia. Mi definición favorita es del autor anónimo de Los arcanos mayores del tarot : "Toda la magia es la puesta en práctica de esto: que lo sutil gobierna lo denso". Esta me ha llevado a entender la curación como un proceso mágico y el cambio de comportamiento, como algo milagroso.

El Mago tiene cuatro herramientas en su mesa de trabajo: un basto (varita), una copa, un oro (o pentáculo) y una espada. Estas simbolizan los cuatro ámbitos de la experiencia humana: la energía, la emoción, la acción y los pensamientos. La energía, la emoción y los pensamientos son sutiles porque son interiores e invisibles. La acción es densa porque es exterior y tiene que ver con la realidad tangible, material.

Si la magia consiste en usar lo sutil para influir en lo denso, cualquier proceso que implique utilizar los aspectos invisibles y sutiles de nuestra experiencia para influir en los visibles y densos puede considerarse magia. El acto de tomar algo que antes creías que tenía poco valor, como la tristeza, la rabia, la desesperación, la ansiedad social, y emplearlo para avanzar hacia algo valioso es una especie de alquimia moderna.

Todos nacemos en condiciones propicias para la magia debido al sistema operativo que nos instalan al nacer: asegurar el mayor placer posible y la menor cantidad de molestias. Si no eres consciente de que este programa se está ejecutando, tu comportamiento será mecánico y rutinario. Todo, desde la ruta que sigues para ir al trabajo hasta los eventos a los que asistes y lo que consumes, se realiza con el objetivo subyacente de obtener el máximo placer al menor costo. El autor de Los arcanos mayores del tarot escribió que todo lo que se hace así no se hace realmente. De hecho, solo ocurre. De forma automática, inconsciente y sin magia.

En la terapia de aceptación y compromiso, (ACT), la primera tarea suele ser establecer cuáles son los valores personales. Se trata de un proceso interno, es decir, sutil. Implica identificar lo valioso, lo que incluye un cierto grado de discernimiento. Los verdaderos valores surgen de los dominios invisibles de nuestras pulsiones y deseos, relacionados con los bastos y las copas. Una

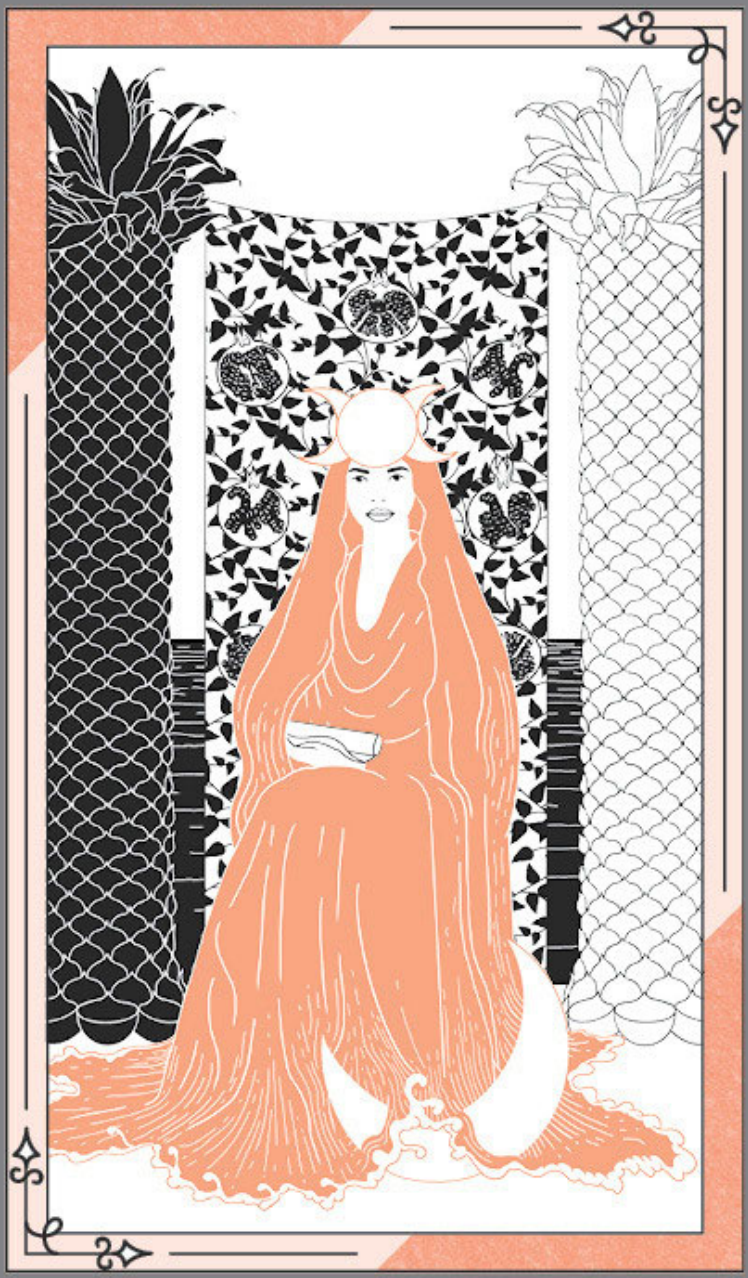
vez que se han involucrado los dominios sutiles, llega la magia. Decides comportarte en consonancia con ello, incluso si eso significa ir en contra del programa automático para obtener el mayor placer con el menor esfuerzo.

Cuando hacemos lo contrario de lo que nuestra programación nos dice, cruzamos el umbral de lo habitual y nos adentramos en lo mágico. El autor de Los arcanos mayores del tarot escribe que se trata de una sabiduría directamente relacionada con la "escuela de milagros", una referencia a la frase bíblica "ama a tus enemigos, haz el bien a los que te odian, bendice a los que te maldicen".

Cada vez que haces algo que rompe con el sistema operativo del máximo placer versus la mínima incomodidad, estás haciendo magia. Estás entrando en el esquema psíquico del arquetipo del Mago y obrando un milagro. A veces se interpreta que el Mago representa la mente consciente, en contraste con la Gran Sacerdotisa, guardiana del inconsciente. La física nos enseña que los objetos se mueven en la misma dirección y a la misma velocidad que iban, a menos que algo intervenga sobre ellos. Cuando se trata de nuestros hábitos, hay muchas maneras de intervenir. En la mayoría de los casos, lo primero que debemos hacer es tomar conciencia de ellos.

Cuando vivimos sin examinar los porqués o los cómos, vivimos según las leyes del sinsentido, no de la magia. Desde esta perspectiva, tomar conciencia es el primer paso para hacer milagros. Como escribió la analista junguiana Marie Louise von Franz, "Tomar conciencia de algo presupone una elección". Y, así, esa toma de conciencia es el primer paso.

La Gran Sacerdotisa



Resulta muy tentador creer que guardar silencio es una forma segura de proteger un secreto. Pero la verdad es que los secretos se manifiestan en las decisiones que tomamos, en la forma en que sostenemos nuestro cuerpo, en lo que hacemos con las manos y los pies, y en cómo nos comportamos con los demás y con nosotros mismos.

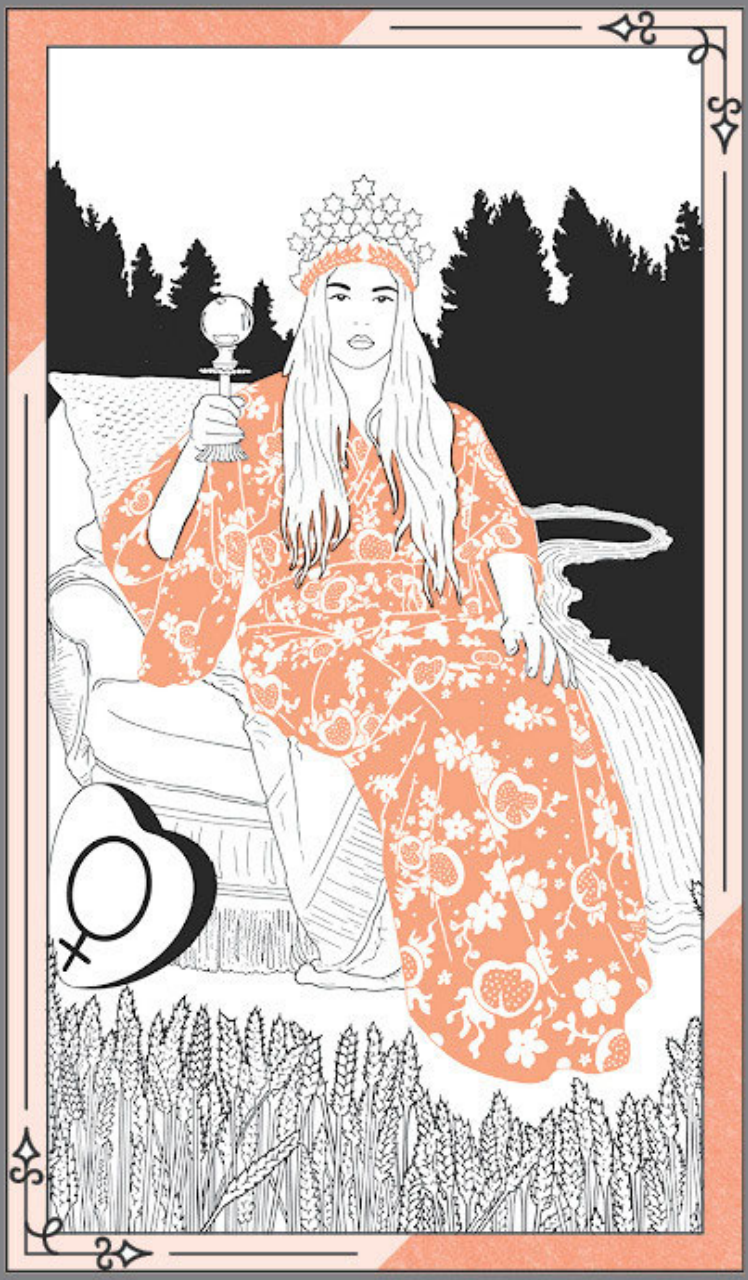
El comportamiento también es un lenguaje y, cuando lo entendemos así, podemos ver cómo todo lo que guardamos en lo más recóndito tiene la tenacidad del agua en su afán por encontrar caminos libres. Empezamos a ver que, incluso cuando no hemos movido la boca ni hemos emitido ningún sonido, seguimos hablando. Y que las personas a nuestro alrededor nos escuchan y lo que oyen los afecta. Incluso si el mensaje sale revuelto o distorsionado, puedes estar seguro de que se transmite de alguna manera. "Acércate". "Vete". "Te odio". "No me dejes".

La terapeuta de trauma Laurie Kahn describió cómo el trauma no procesado aparece en código: "Las historias no compartidas no desaparecen, vuelven a las relaciones y toman, en silencio, prisioneros. Si el trauma permanece inconsciente, hace daño". Nuestros secretos y miedos inconscientes tienen sus propias formas de revelarse, pero podemos descifrarlos observando las elecciones que hacemos y cómo nos comportamos.

Hace años acudí a una lectura de tarot y la Gran Sacerdotisa apareció en la tirada. Después de mucho hablar del tema por el que había acudido, la lectora me preguntó simplemente: "¿Qué es lo que no estás diciendo sobre este tema?". De inmediato lo supe.

La Gran Sacerdotisa se encuentra en el umbral de ese momento en el que te das cuenta de lo que deberías escuchar. Escuchar no solo las palabras, hacerlo de una manera diferente a la que acostumbras. Rachel Pollack escribe que el Mago y la Gran Sacerdotisa representan una escisión entre el consciente y el inconsciente. El inconsciente es lo opuesto a la conciencia, así que es resbaladizo por naturaleza. Cuando ves a la Gran Sacerdotisa en una tirada, la carta suele ser un indicador de que algo en la habitación no se está diciendo o puede requerir un poco de decodificación.

La Emperatriz



“S er civilizado es, en gran medida, aprender a no hacer lo que tu cuerpo quiere que hagas”, escribe la sanadora energética Donna Eden . Lo cual tiene mucho sentido. En nuestra cultura estamos condicionados a valorar el conocimiento intelectual y a descuidar el conocimiento intuitivo o corporal. Se nos enseña que solo la ciencia es real y que otras formas de conocimiento son fantásticas o poco fiables.

La Emperatriz representa la naturaleza y es, según mi experiencia, uno de los arcanos más incomprendidos del tarot. A la gente le encanta, pero no sabe por qué. Creo que es porque anhelamos estar en nuestro cuerpo, pero hemos olvidado cómo, y ella nos muestra cómo se sentiría si pudiéramos conseguirlo. Solemos pensar en lo salvaje como algo ajeno, lo cual es triste. Demuestra lo aislados que estamos del hecho de que, en algún lugar profundo y antiguo, seguimos siendo parte de lo salvaje. Y que el cuerpo, con todos sus ciclos y ritmos y flujos y generaciones y degeneraciones, es la prueba.

Muchos crecimos en hogares donde aprender a regular las emociones y tolerar la angustia no formaba parte de la cultura o del plan. Aprendimos el hábito de disociarnos para hacer frente a las situaciones, a abandonar el cuerpo cuando es difícil estar en él. Cuando las cosas se vuelven aterradoras, nos vamos. Bebemos, compramos, miramos el teléfono o cualquier otra estrategia de escape. Nos adormecemos porque es la mejor estrategia para afrontar la vida. Pero en última instancia nunca ayuda, porque adormecer no es sanar.

Cuando no somo conscientes del cuerpo, no podemos experimentar las consecuencias del comportamiento que perturba nuestra energía y nuestra vida. Soportamos la resaca, ignoramos las señales de hambre y saciedad, salimos con personas con las que no nos sentimos bien, pasamos años, décadas y a veces toda la vida haciendo un trabajo que nos produce agonía. O, lo que es peor, que nos produce nada.

Entrar en el cuerpo y sentir los impactos reales de un determinado comportamiento nos dará todo lo que necesitamos saber sobre si debemos seguir alimentándolo o no. Sin embargo, para acceder a esta información, tenemos que estar dispuestos a

volver al lugar donde reside: el cuerpo. Joseph Campbell lo dijo muy bien: "La mente puede divagar de forma extraña y querer cosas que el cuerpo no quiere. Los mitos y los ritos eran medios para poner la mente en concordancia con el cuerpo y el modo de vida en concordancia con lo que dicta la naturaleza".

Más que cualquier otro motivador para el cambio, la capacidad de experimentar cómo se siente algo realmente puede ser una de las habilidades más importantes para la transformación.

El Emperador

Si pienso en todas las veces que he actuado por el impulso de hacer algo que me parecía urgente, pues de no llevarlo a cabo me sentía impotente, veo a una persona aterrorizada haciendo todo lo posible para recuperar la sensación de control.

Lo que he observado en mí misma y en otros sobre las compulsiones es que a menudo son una reacción ante la sensación de impotencia. El comportamiento compulsivo es el modo en que recuperamos la sensación de poder. Así que veo dos cuestiones subyacentes a él: no podemos tolerar la falta de control y en el proceso de intentar gestionar esa intolerancia, a menudo creamos más problemas.

Esa sensación puede desencadenarse cuando alguien hace algo que no queremos, por lo que nuestra falta de control en la situación estimula una sensación de terror. También la impotencia puede manifestarse a nivel interno, por alguna emoción tan grande y abrumadora que amenace con engullirnos por completo. Y como a veces no sabemos lidiar con este tipo de experiencias, actuamos de formas que nos dan una fugaz sensación de poder, aunque no siempre sean las mejores. Es interesante cómo, en momentos de incertidumbre, tendemos a priorizar la sensación de control sobre casi todo. Y esto es sumamente problemático.

El autor anónimo de Los arcanos mayores del tarot escribió sobre esta carta que "allí donde hay autoridad, la compulsión es superflua" y que el Emperador no es solo una figura de poder sino un renunciante. En otras palabras, la persona que encarna la verdadera autoridad debe renunciar a algo. Más concretamente, a la compulsión y a la violencia, dos fuerzas que pueden dar una falsa sensación de autoridad, pero que son la marca de alguien que no tiene ningún poder personal real del que hablar.

Así, mientras que el comportamiento compulsivo es un ejercicio de violencia contra nosotros mismos y contra los demás, en el que luchamos contra lo que tememos, la verdadera autoridad está marcada por un grado de soberanía: la capacidad de elegir acciones con intención y cuidado, incluso cuando nos sentimos asustados e impotentes.

Una persona que tiene verdadero poder es aquella capaz de ocupar espacios de intensa incertidumbre, con todos los sentimientos implicados, y permanece estable en sus acciones. Es decir, renuncia a reaccionar buscando una falsa sensación de control.

El Emperador es la cuarta carta de los arcanos mayores y el número cuatro se asocia con la conexión a tierra, como las cuatro esquinas de una casa o una mesa. Haz de tu cuerpo una casa o una mesa cuando sientas miedo. Una casa cuyas paredes puedan permanecer incólumes para presenciar muchas, muchas, alegrías y terrores, con suelos gruesos de roble lo bastante resistentes para soportar el peso. La próxima vez que te sientas abrumado por un sentimiento, o un patrón de pensamiento que te diga que hagas algo que traicione tus propios intereses, permanece quieto. Aunque solo sea durante cinco minutos. Así es como se practica el poder.

El Hierofante

El libro Los arcanos mayores del tarot considera al Hierofante, o el Papa, como una carta de bendición y oración ante todo. El autor describe la práctica espiritual como un ejercicio de respiración vertical en donde se forja y mantiene una conexión continua entre lo de arriba y lo de abajo. La práctica espiritual, según esta interpretación, es entablar una conversación de ida y vuelta con un poder superior. Haces oración y esperas la respuesta. Exhalas y luego inspiras.

Me he dado cuenta de que la gente tiende a secularizar al Hierofante o a interpretarlo con cierta hostilidad, dada su asociación con la religión organizada y las experiencias que la gente tiene dentro de esas instituciones. Pero el Hierofante es y debe ser un símbolo de la vida espiritual, del compromiso y la interpretación de lo sagrado, de lo que trasciende el ámbito material. Porque lo cierto es que seguimos siendo seres espirituales, creadores de sentido, con una inclinación hacia lo numinoso.

Aunque somos seres movidos por las recompensas y vivimos en una cultura de gratificación instantánea, hay muchas maneras de entender una carta como esta, que podrían ofrecer implicaciones más inmediatas para la vida diaria. Como la visión más popular, que tiene que ver con la educación, el adoctrinamiento y la conformidad con las estructuras sociales.

Todos tenemos ideas y creencias que debemos examinar y cuestionar para mantenernos fieles a lo que somos. Y el Hierofante podría ser una excelente invitación para hacerlo. Pero es importante crear un hueco para la espiritualidad, aunque no esté de moda.

Muchos problemas psicológicos tienen su origen en la experiencia del yo: si está bien o mal desarrollada, si es limitada o porosa, si es sólida o está basada en la vergüenza. Nuestro sentido del yo tiene un profundo impacto en el área más importante de la vida: nuestras relaciones.

La práctica espiritual es una forma de pensarlas: es la manera en la que nos posicionamos como importantes, pero no absolutamente poderosos a la vez. Cuando abrimos la

comunicación entre el yo y algo más grande que nosotros, nos posicionamos para recordar que tenemos voz en las cosas, pero nunca la última palabra.

Esto puede resultar aterrador al principio, pero también puede ser un alivio. Porque abre a la posibilidad de que existe algo más allá de nuestra propia influencia. Incluso si tu práctica espiritual consiste tan solo en reconocer de alguna manera, cada día, que hay cosas sobre las que no tienes injerencia, esa es una forma de honrar a algo más grande.

La práctica espiritual es una forma de abrir nuestra conciencia a un orden más amplio y misterioso de las cosas, de dejar de lado los esfuerzos por controlar los resultados de nuestras vidas y de escuchar las respuestas que surgen de un proceso que no tiene nada que ver con nosotros a nivel personal.

Cuando entendemos esto, comenzamos a aceptar que no tenemos que interpretar cada circunstancia incierta o indeseable como un problema que se relaciona con nosotros o nuestra valía y que, por lo tanto, nos corresponde solucionar.

Los Enamorados

Algunas interpretaciones tradicionales de esta carta dicen que habla acerca de elegir, mientras que las interpretaciones más populares la usan para señalar una relación romántica importante en la vida del consultante. La ilustración de Pamela Colman Smith en la baraja Rider-Waite presenta un ángel que observa a dos personas en un jardín, lo que insinúa que también trata del amor como ejercicio espiritual. En la experiencia de la unión con otra persona, se nos muestra algo que trasciende los límites de la vida: el ideal místico de un retorno a la totalidad.

Me he dado cuenta de que explorar el amor romántico como una práctica espiritual no siempre resuena con la gente. En cambio, en el contexto de las relaciones románticas, entender elegir como una oportunidad para la evolución personal sí tiene resonancia. Por mi parte, considero que el crecimiento personal es intrínsecamente espiritual, que se conecta con algo más grande y es impulsado por él. Cualquier lenguaje que uses para llegar a él es bueno.

Creo que muchos, al menos hasta que sepamos lo contrario, elegimos pareja basándonos en las dinámicas de relaciones que aprendimos. Tal vez crecimos en entornos complicados y escogemos personas con límites poco definidos, que esperan demasiado y dan muy poco, porque nos sentimos como en casa. O estamos acostumbrados a guardar nuestras decepciones porque compartirlas suscitaba la crítica y el castigo en nuestra familia, así que elegimos amantes con los que tampoco podemos comunicarnos porque son igual o más inseguros. Tendemos a elegir las energías con las que estamos familiarizados, aunque duelan.

De niños no pudimos escoger lo que aprendimos sobre el amor, pero como adultos es diferente. Podemos elegir a los amantes en función de las cosas que queremos aprender en las relaciones, como la forma de recibir o de ser vulnerable. Podemos hacer la vieja lista de cualidades que queremos que tenga un futuro amante, pero también podemos hacer listas sobre las maneras en que queremos aprender y crecer en el amor. Recibir, ser vulnerable, ser como el aroma del hogar para alguien, tomar lo dulce con lo amargo, priorizar las necesidades en conjunto.

Un amante generoso podría ayudarnos a practicar el arte de recibir, aun cuando al hacerlo nos sintamos aterrados y cada milímetro de nuestro ser quiera decir: "No, gracias, te lo devuelvo". O tal vez queramos aprender a hablar cuando nuestro corazón está asustado o decepcionado, en lugar de guardar las cosas y esperar a que estallen sabiendo que, con el tiempo, las explosiones erosionan la cercanía. En ese caso, sería satisfactorio un amante cuyo corazón sea un espacio seguro para decir "me duele esto" sin castigo. O si deseamos encontrar mejores formas de afrontar nuestros miedos al abandono, entonces podríamos salir con alguien que nos guste tanto que nos asuste.

Otra razón por la que es bueno ver las relaciones románticas de esta manera es que, de acuerdo con la lógica de que todos los amantes traen lecciones, cuando elegimos amantes que nos enseñan cosas que realmente no queremos aprender, como nuestras propias limitantes, nuestro endeble sentido del yo, nuestra exageración compulsiva, nuestra inseguridad, etc., no tenemos que verlo como un reflejo de nuestras fracturas o de nuestra insuficiencia para el amor, sino como un testimonio de nuestra capacidad para encontrar a los maestros que necesitamos en el momento preciso en que los necesitamos. Creo que eso es mejor y nos da más poder.

Así que vale la pena, al prepararse para entrar en una relación o unión, considerar las lecciones y habilidades que estás dispuesto a aprender. Y, en vez de preguntarte si esta persona es adecuada para ti, podrías preguntarte si es alguien con quien puedes aprender las lecciones que buscas y estás dispuesto a aprender, así como otras que aún no tengas previstas.

Anotarnos de forma voluntaria en las lecciones que más necesitamos es una perspectiva aterradora, pero vale la pena. Como escribió Clarissa Pinkola Estés: "Para amar el placer se requiere de muy poco. Para amar de verdad se requiere de un héroe que pueda manejar su propio miedo". Y esta es también la elección que nos da la carta de los Enamorados: ¿seguimos avanzando según nuestras ideas preconcebidas sobre el amor y las dinámicas de pareja obsoletas? ¿O aprenderemos a ir más allá de ellas? No solo para que la vida sea más agradable, sino también para desarrollar nuevas habilidades que nos permitan

visitar lugares que nos asustan.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

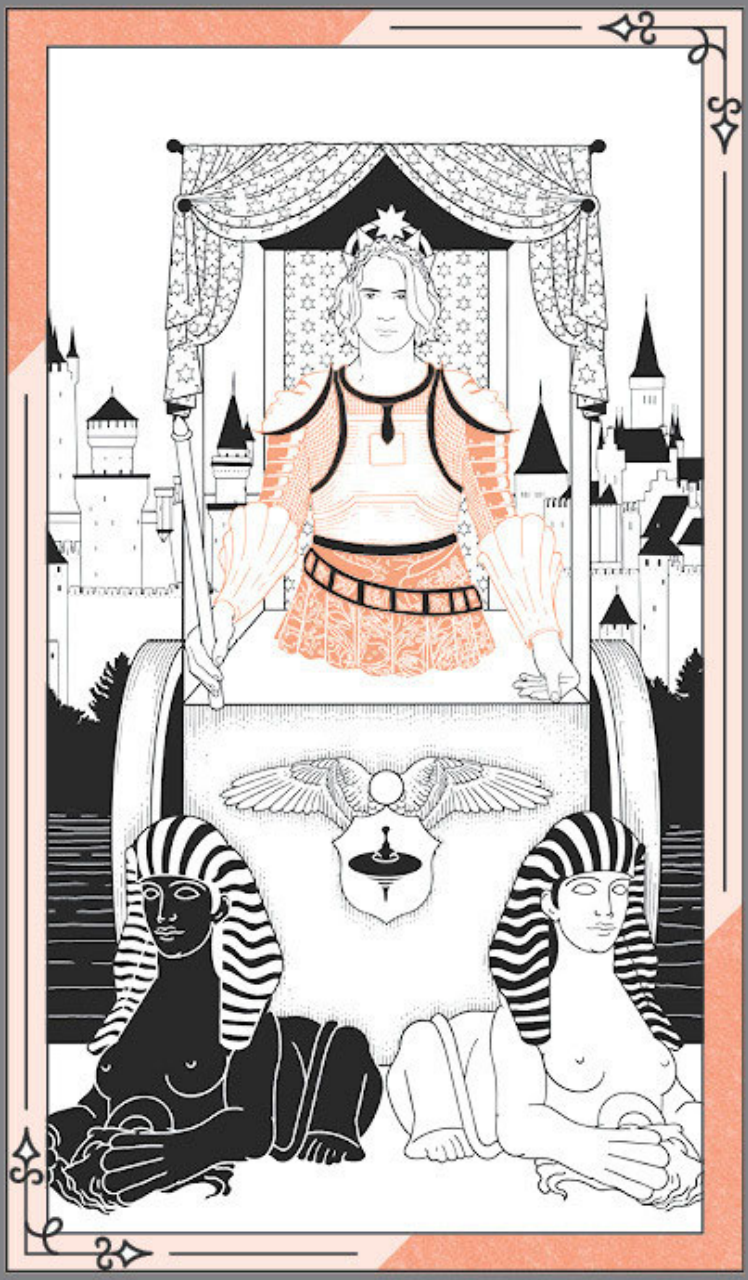
Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

El Carro



Yo también he querido creer que con el trabajo duro y arremangándome hasta el codo puedo conseguir lo que quiero. Robert Bly escribió: "Clama siempre por lo que quieres", y me lo tomé a pecho. Pero lo que no hice, y lo que tampoco parecía hacer nadie a mi alrededor, fue dedicar tiempo a aprender a gestionar lo que ocurre cuando la vida te dice que no.

La fuerza de voluntad y el trabajo duro son herramientas perfectas para retos muy específicos. Como los desafíos externos, en los que tienes cierto control sobre los resultados, como aprobar un examen o entrenar para correr una carrera. Pero la fuerza de voluntad no es tan útil cuando se trata de los internos, como la ansiedad social o el dolor. De hecho, la forma en que suele manifestarse en ese tipo de casos es a través del esfuerzo por alejar o atenuar los sentimientos que no quieres. Y eso se pone feo.

Bajo el sistema capitalista, la carrera de obstáculos de los logros no está diseñada para enseñarnos a encontrar el camino, sino para enseñarnos a recorrer uno preestablecido. Hasta cierto punto, puedes elegir tu propia aventura, pero te dirán lo que tienes que hacer para conseguir el premio, así como lo que el premio es o debería ser. La vida no es una carrera de obstáculos en la que hay que abrirse paso a marchas forzadas, esquivando bloques y barricadas minuciosamente ordenadas. Lo que ocurre es que este entorno en particular nos ha enseñado a pensar que lo es, o que lo debería ser.

Aunque puede que la fuerza de voluntad te haya funcionado bien para superar la carrera de obstáculos de tus estudios, o la trayectoria profesional que elegiste antes de tener la menor idea de que tu vida no era solo una extensión calcada de la definición de éxito de otra persona, el momento en que decides que quieres hacer algo diferente es cuando te das cuenta de que vas a necesitar un nuevo conjunto de habilidades, tanto para navegar como para encontrar el camino.

En la terapia dialéctica conductual existe una cosa llamada voluntariedad, que es similar a la fuerza de voluntad pero que, en general, se considera un lastre. La voluntariedad es cuando impones tu voluntad a la realidad, lo cual está bien en algunos

casos, pero es perjudicial cuando la realidad simplemente no puede ser lo que quieres. En el mundo en que vivimos, nos adoctrinan en el valor de la perseverancia y a negarnos a aceptar un no por respuesta.

Pero la vida es una serie de síes y noes. No siempre conseguimos lo que queremos. Suena tan infantil y obvio y, sin embargo, a muchos nos cuesta aceptarlo. A veces alcanzamos lo que creíamos que queríamos, solo para darnos cuenta de que es una trampa y terminamos sintiéndonos atascados de forma irremediable. Esto es algo en lo que siempre pienso respecto de la carta del Carro, que popularmente se interpreta como una carta sobre el éxito, pero que representa a un hombre con las piernas pegadas a un vehículo. ¿Y entonces qué?

El Carro nunca me ha dicho mucho sobre el "entonces qué". Su medicina está más en la forma en que revela las limitaciones de la fuerza de voluntad y los peligros de creer que la vida es tan solo una serie de retos para completar tareas difíciles y domar toros salvajes para que hagan lo que queremos. La vida no es eso.

Me gustaría que nos contaran más que solo las historias en las que luchamos y conseguimos lo anhelado, como si eso fuera el sentido de la vida. Qué tontería, qué infantilidad, qué nota única y poco mágica. Sí, la fuerza de voluntad puede llevarte a muchos sitios. Pero no te equivoques, el estancamiento es uno de ellos.

La Fuerza

Para mí la Fuerza siempre ha tenido que ver con la autocompasión. En ella, una mujer se encuentra con un león. Una parte amable y sabia de nosotros se encuentra con una parte salvaje y feroz. Hay curiosidad, amabilidad y respeto. Esta es la dinámica que crea la autocompasión cuando encontramos las cosas que no nos gustan de nosotros mismos y nos recordamos que somos humanos.

El mitólogo Joseph Campbell dedicó su vida al estudio de las historias antiguas de todo el mundo e identificó los temas y las fases comunes. Parte de su valor es que nos ayuda a ver qué aspectos de nuestras experiencias pueden ser experiencias humanas compartidas y cuáles son exclusivas de nuestros contextos y temperamentos.

Un tema que Campbell observó en los relatos de todo el mundo fue el de un umbral iniciático. El héroe escuchaba el llamado a la aventura, a veces lo rechazaba, pero finalmente respondía y se ponía en marcha. Pronto alcanzaba el primer umbral, un portal hacia el destino que siempre estaba custodiado por un ser temible. En los mitos, los guardianes de los umbrales adoptan forma de ogros que inducen al pánico, de serpientes que seducen y luego matan, y de lotófagos que comparten festines de flores con propiedades sedativas que duermen a todos los que las comen.

Estas criaturas que custodian los umbrales de las grandes búsquedas representan probablemente a los guardianes internos más que a los externos: la ansiedad, las dudas sobre uno mismo, la indignidad, la lujuria, la pereza, por nombrar algunos. En el modelo de la terapia de aceptación y compromiso, el objetivo del tratamiento es construir la flexibilidad psicológica, es decir, la capacidad de moverse en la dirección de los propios valores, incluso frente a los obstáculos internos. En términos míticos, este tipo de flexibilidad es básicamente la capacidad del héroe para escuchar la llamada, responder a ella y no ser apartado del camino por nadie.

Por ejemplo, el dios arcadio de los bosques, Pan, es un guardián de la puerta que induce al pánico a quienes desean desafiarlo. Todos los que intentan huir mueren rápidamente, pero los que

encuentran la forma de presentar sus respetos y honrarlo al entrar en sus dominios son bendecidos. Con sus poderes, se asegura de que su salud sea buena y sus cosechas, abundantes.

Los héroes de los mitos de todas las culturas que son capaces de utilizar su fuerza interna, como la humildad, la curiosidad y la bondad, para superar a los guardianes del umbral nos dan una importante lección: no podemos confiar en el despliegue de la fuerza de voluntad y la fuerza bruta frente a los guardianes internos. Cuando nos enfrentamos a guardianes como la ansiedad, las dudas sobre nosotros mismos o una dura crítica interior, es más probable que los intentos de escapar, esconderse, negar o incluso destruirlos sean un camino hacia un grave peligro y un gran problema.

Pero cuando aprendemos a honrar la humanidad de estas experiencias difíciles (la ira, el dolor, la soledad, la desesperación, la culpa, la vergüenza), descubrimos que no pueden matarnos ni apartarnos de nuestro camino. Las honramos invocando la voluntad, siendo curiosos y comprometiéndonos con un genuino deseo de comprender.

El Ermitaño

El noveno secreto mayor se interpreta a menudo como relativo a la paz y la prudencia que se obtienen al recorrer lo que los budistas llaman el Camino del Medio. En palabras del monje Ajahn Chah: "Mirando a ambos lados, tienes paz. Si solo ves un lado, hay sufrimiento. Una vez que ves ambos, sigues el Camino del Medio. Esta es la práctica correcta de la mente. Lo que llamamos 'enderezar nuestro entendimiento'". La lección del Ermitaño, el aspirante espiritual, es aprender a habitar en el espacio liminal entre los extremos, porque los polos son ilusorios por naturaleza y engendran sufrimiento.

La versión en la terapia dialéctica conductual podría ser el espacio de la "mente sabia", donde nuestras mentes emocionales y racionales se vinculan y podemos extraer un poco de cada una para formular nuestro conocimiento, porque demasiada lógica o demasiada emoción crea una comprensión distorsionada y, por tanto, sufrimiento. Y en el esoterismo occidental, concretamente en el hermetismo, el Camino del Medio es el ideal de la "totalidad de las cosas", donde nada es blanco o negro.

Aunque los científicos del comportamiento suelen ser reacios a asociarse con las tradiciones místicas occidentales, tanto los ideales del Ermitaño como los de la terapia dialéctica conductual (TDC) pretenden recorrer el camino pacífico entre los mundos, un espacio que supera el paradigma limitado de esto o aquello y se adentra en ambos. El terapeuta que se pregunta "¿pueden ser ciertas ambas cosas a la vez?" está activando el arquetipo del Ermitaño, lo haga de forma consciente o no.

Tanto el Ermitaño como el terapeuta de TDC comprenden que la paz no es posible en el terreno de los opuestos. En la medida en que vemos las cosas en términos de esto o aquello, blanco o negro, él o ella, arriba o abajo, dentro o fuera, la paz se nos escapa.

El objetivo del viaje del Loco hacia el Mundo es alcanzar esta comprensión, al igual que lo es el de la persona que aprende a superar el pensamiento dicotómico. Tanto si rascamos en antiguos textos budistas como en un manual de TDC, se nos revela el secreto de que la paz existe en un camino intermedio, en un estado de mente sabia, en la síntesis de los opuestos.

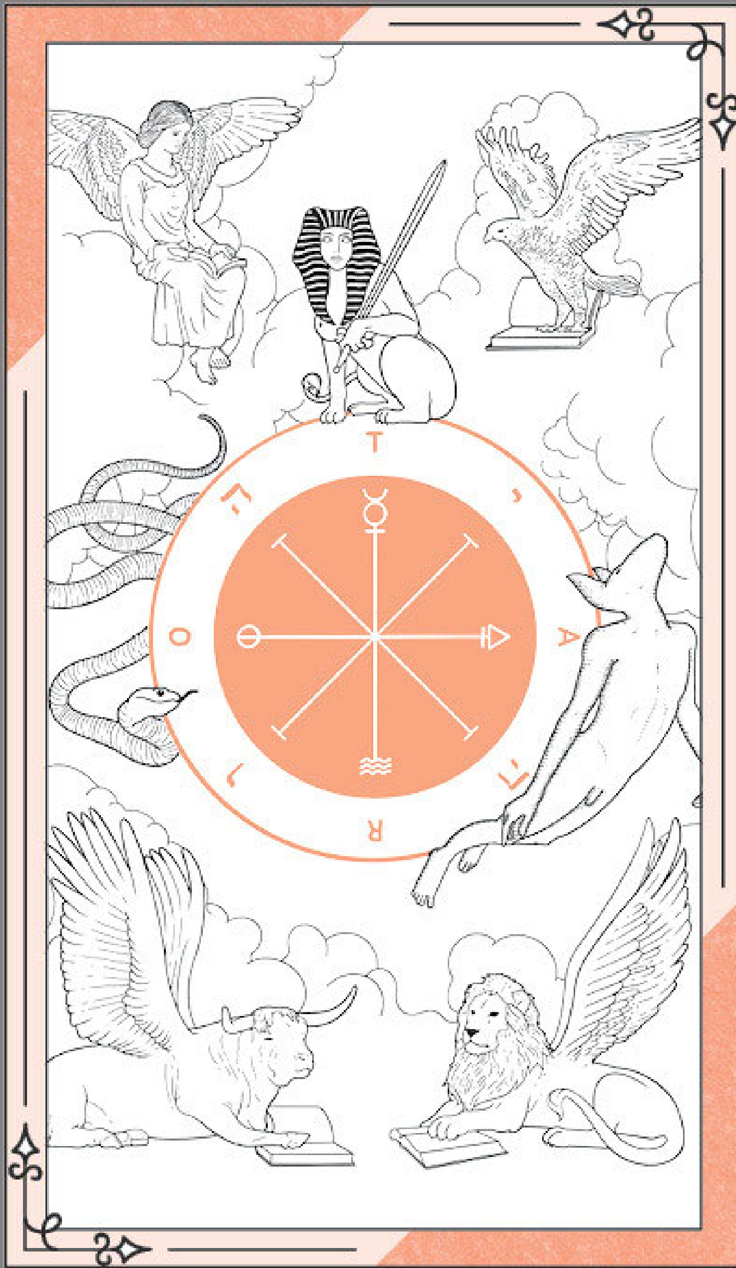
El autor anónimo del libro Los arcanos mayores del tarot escribió sobre el Ermitaño:

Está en el corazón, que es a la vez activo y contemplativo, incansable e incesante. Camina. Camina día y noche, y día y noche escuchamos los pasos de su incesante caminar. Por eso, si queremos representar a un hombre que vive la ley del corazón, que está centrado en el corazón y es una expresión visible del corazón […] lo representamos caminando, de forma constante y sin prisa.

Muchos años después, la psicóloga y fundadora de la TDC, Marsha Linehan, escribió sobre el estado de la mente sabia, el objetivo de su terapia: "Es la parte de cada persona que puede conocer y experimentar la verdad. Tiene una cierta paz. La mente sabia es como tener un corazón, todos tienen uno, lo experimenten o no".

Tal como el Mundo en el tarot no es un lugar fijo, sino un estado de flujo en el que se entra y se sale a través del tiempo, el Camino del Medio no es un espacio o destino estático. No es el tipo de lugar al que llegamos, nos quedamos y establecemos nuestra residencia. Por eso en muchas barajas se representa al Ermitaño caminando: una metáfora del camino de una persona que está en paz con el estado de flujo de la realidad.

La Rueda de la Fortuna


T
A
R
O

“C ambio” es una de las interpretaciones de la Rueda de la Fortuna más populares que he encontrado, y las representaciones míticas de la rueda suelen apoyar este mensaje. En la mitología romana, la diosa Fortuna tenía el poder de otorgar tanto la gloria como la decrepitud, una antigua forma de entender los fenómenos naturales del azar y el cambio.

Los mitos y las historias antiguas nos proporcionan metáforas y símbolos que nos ayudan a recordar cómo nuestros antepasados daban sentido a la realidad, pero nuestras propias experiencias vitales también nos aportan todo lo necesario para conocer la inevitabilidad del cambio. El cambio es algo que no tenemos más remedio que aceptar e, idealmente, encontrar la gracia en él. Es una de esas cosas de la vida que simplemente ocurren, a pesar de todo. Tan cierto como que el sol saldrá y se pondrá en algún momento dentro de las próximas veinte horas después de que leas esto.

No me gustan los consejos como “confía en el proceso”, porque son idealistas, no realistas. Pero no confiamos en él y ese es nuestro problema. Así que gran parte de lo que nos perjudica es nuestra falta de fe en cualquier proceso en el que no tengamos el control. Nuestro rechazo total a todas y cada una de las fuerzas que se atreven a anular la forma en que esperábamos que sucediera la vida desde nuestro limitado punto de vista. A estas alturas, todos entendemos que deberíamos confiar en el proceso, y una buena parte de nosotros incluso entiende por qué. Pero es que no sabemos cómo hacerlo.

La Rueda de la Fortuna es un símbolo de cambio y también de evolución: su forma circular simboliza la unión de los opuestos, la totalidad de las cosas. Aunque tendemos a pensar en la evolución como una trayectoria continuamente ascendente (mira el diagrama de la Marcha del Progreso, que representa el ascenso de los humanos desde el primate hasta el hombre), la Rueda de la Fortuna nos recuerda que evolucionar podría describirse más exactamente como un proceso tanto de contracción como de expansión.

Creo que es más fácil confiar en un proceso cuando se entiende cómo funciona. De esta manera, en vez de entrar en pánico y

pensar algo como: "¡Oh, no!, lo que está sucediendo es terrible", podrías intentar más bien algo como: "¡Vaya! Esto es horrible, y parte del proceso, y es temporal". Y decirlo en serio.

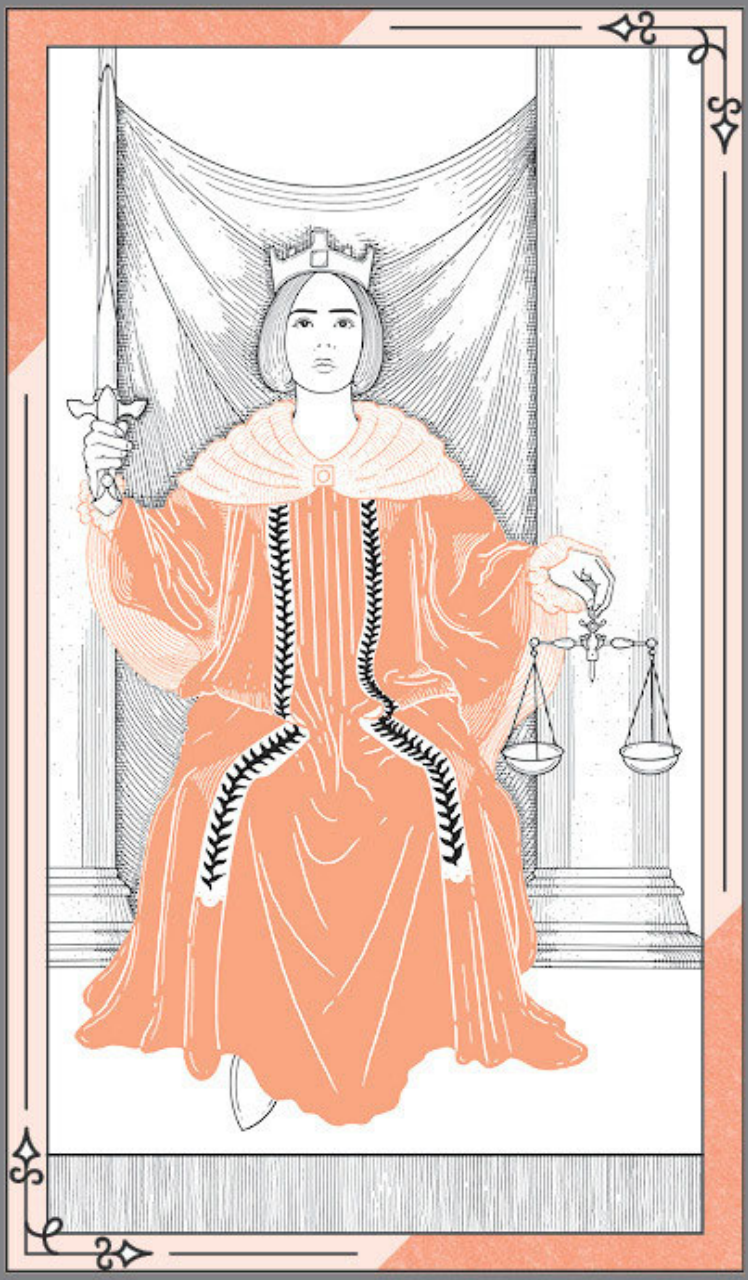
Me gusta más esto último porque creo que es más útil. Fíjate cómo une dos realidades que son contradictorias en apariencia: el escenario es a la vez horrible y necesario. La vida simplemente no es tan clara como la mente la hace parecer.

Es común en las historias antiguas que los héroes reciban un amuleto para protegerlos en sus caminos. Así que si sacaste la carta de la Rueda de la Fortuna o estás trabajando con ella, aquí tienes un talismán que me gustaría que tuvieras: no todo lo que se siente mal está mal. Y cuando estás rompiendo un viejo patrón o haces algo diferente, es muy común sentirse peor antes de sentirse mejor.

Estabas haciendo algo de la forma antigua porque esta te permitía evitar cosas que te asustaban. Cuando te liberas de este viejo patrón, todos los monstruos, demonios y cosas aterradoras van a aparecer. Y lo que antes te protegía ya no puede hacerlo.

Pero, aunque parezca ilógico, si estás en la parte baja de la rueda, es una señal segura de que te estás moviendo.

La Justicia



Existe un viejo cuento irlandés sobre cinco hijos que se detienen en un pozo mientras viajan. Están sedientos, pero el pozo está custodiado por una anciana a la que Standish O'Grady describe en su relato como "sucia… [con] piernas torcidas y deformadas, rematadas en tobillos macizos y pies como un par de enormes palas, nudosas rodillas y uñas lívidas". La mujer dice que con gusto les dará agua a los jóvenes, pero solo si le dan un beso. Uno a uno, los hombres retroceden con asco, prefiriendo la deshidratación a tener que entrar en contacto con algo que consideran horrible.

Entonces el joven hijo le solicita el agua. Ella le pide un beso y él responde que sí. No solo eso, sino que acepta acostarse con ella. Se inclina para besarla y, cuando sus labios se tocan, esta se transforma en una mujer que cumple con los estándares de belleza de la época y del lugar: "Tenía unos dientes brillantes de perla, la boca roja como el serbal… una galaxia de encantos". Cuando le preguntan quién es, la mujer responde: "Regla Real".

Donde yo vivo, entendemos mal la palabra justicia. La usamos para hablar de sistemas de castigo, venganza y retribución, y rara vez nos imaginamos que tiene que ver con la sanación y la restauración.

Las historias y los símbolos nos devuelven a un tiempo y un lugar en los que conceptos como la justicia eran un reflejo de procesos que ocurrían de forma natural en el mundo, atribuido a dioses y a otros seres fantásticos más allá de la esfera de influencia humana. Los cuentos populares, como el de los hermanos irlandeses, han representado a menudo la justicia como una ley natural que recompensa a los gentiles y de buen corazón. No necesariamente para decir: "Haz el bien y el bien llegará", sino para consolidar el vínculo entre acción y consecuencia.

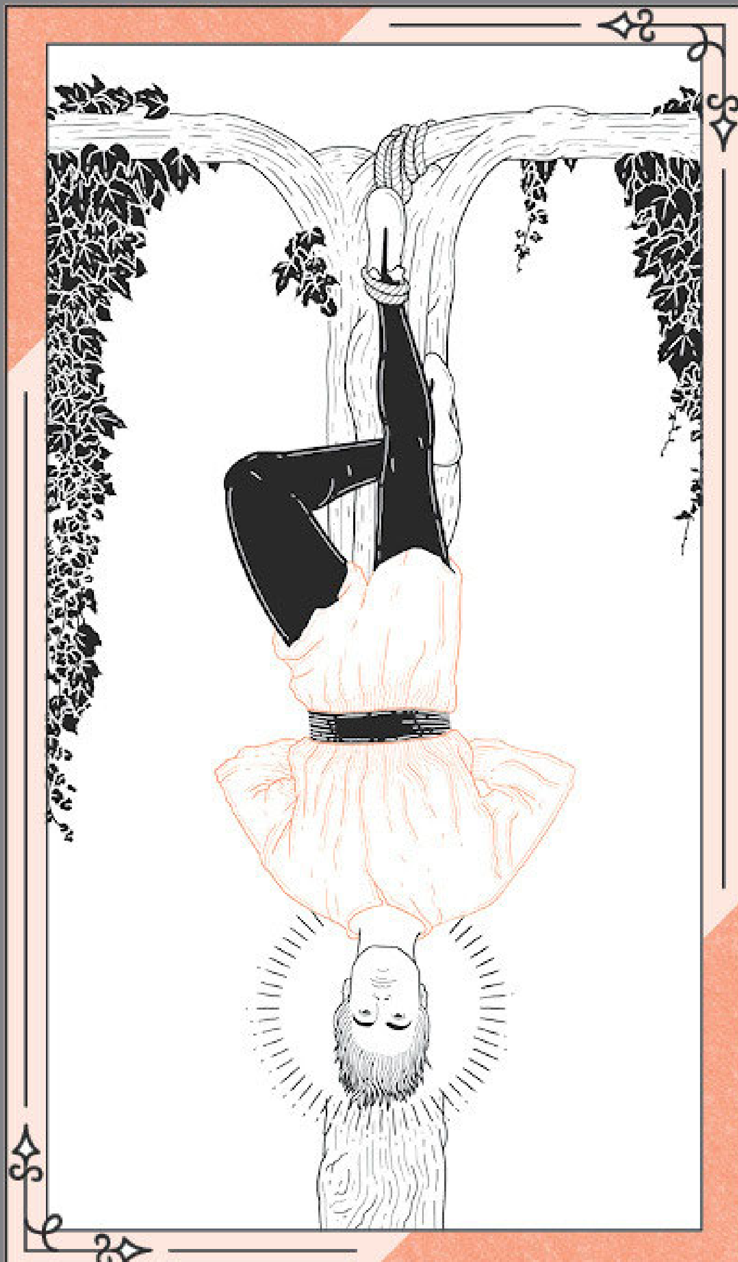
La Justicia en el tarot, que en el mazo de Thoth se llama el Ajuste, hace preguntas sobre la causa y el efecto, así como sobre las lecciones aprendidas. Clarissa Pinkola Estés ha señalado que en los cuentos antiguos, los que son amables con lo indeseable o feo son muchas veces bendecidos, mientras que a los que desprecian y rechazan la fealdad se les prohíben sus deseos o se los castiga, a menudo de forma cruel. Esta lección puede

aplicarse a cómo responder a las cosas que no nos gustan de nosotros mismos.

La Justicia nos enseña que cuando somos fríos y rechazamos lo que nos parece grotesco e indeseable en nosotros, esa actitud tiene las mismas consecuencias que si tratáramos así a un amigo: pérdida de confianza, dignidad y poder personal. Por otro lado, cuando practicamos la amabilidad y la voluntad de comprometernos con esas partes que consideramos horribles o indeseables, estamos destinados a recibir una bendición. Puede ser cualquier cosa, desde un momento de paz libre de la dura crítica interior, hasta un cambio significativo y duradero. Y es importante recordar que no tenemos que querernos ni gustarnos a nosotros mismos para ser amables.

Cuando empezamos a ver que lo que antes veíamos como defectuoso o errado es una consecuencia natural de haber crecido en el entorno en el que lo hicimos, creamos espacio para evitar el impulso de castigarnos o reñirnos. Y lo llamamos justicia. De forma paradójica, la comprensión y la validación actúan como amuletos mágicos que nos ayudan a abrir los huecos que necesitamos para hacer ajustes.

El Colgado



El Colgado es una carta que mucha gente odia recibir porque a menudo se lee como una instrucción para suspender la acción y asumir una postura de pasividad. Algo que no solo aborrecemos, sino que no tenemos ni idea de cómo hacerlo. No es nuestra culpa que esa directiva sea frustrante, nuestro cerebro ha evolucionado literalmente para resolver problemas y nuestra capacidad de actuar cuando algo se siente mal o equivocado es lo que nos ha ayudado a sobrevivir como especie.

Cuando estamos en una situación adversa, el hecho de "esperar y ver" va en contra de nuestra naturaleza. Cuando estás desorientado y no puedes saber qué lado está arriba, por diseño evolutivo buscas una forma de salir de ahí. Pero con su imagen de un hombre colgado boca abajo, esta carta susurra los secretos de un cambio de perspectiva, la inversión de una suposición en su cabeza. Empecemos con la suposición de que interrumpir la acción física significa no hacer nada.

Durante mucho tiempo, la idea de la aceptación me confundió porque sentía que debía dejar que me sucedieran las cosas en vez de hacer algo de forma activa. Steven Hayes, un científico del comportamiento y uno de los fundadores de una terapia construida sobre el valor de la aceptación (llamada terapia de aceptación y compromiso, o ACT, por sus siglas en inglés), escribió que "la aceptación no es una tolerancia pasiva o una resignación, sino un comportamiento intencional que altera la función de las experiencias internas, pasando de ser eventos que se deben evitar a convertirse en un foco de interés, curiosidad y observación".

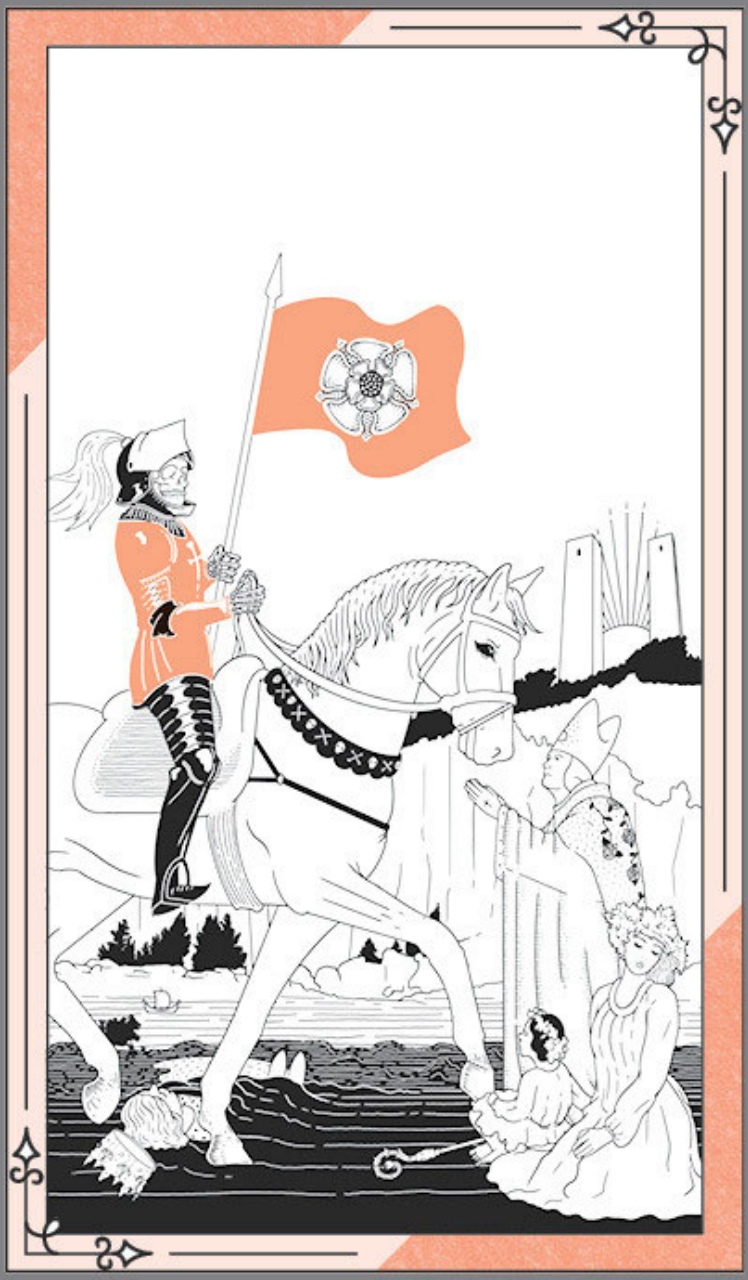
Personalmente, encuentro la idea de la aceptación como acción muy tranquilizadora, porque cuando estamos en momentos de incertidumbre o confusión, la realidad es que la mayoría preferiría hacer algo al respecto. Insisto, esto no es porque seamos unos neuróticos sin remedio o unos maniáticos del control, sino porque miles de años de evolución humana han seleccionado un cierto grado de proactividad en la resolución de problemas. Pero ¿qué significa realmente hacer algo o pasar a la acción?

Tal vez es problemática la propia suposición de que la acción es

algo que solo ocurre de forma visible y en el mundo exterior. Porque si lo piensas, en realidad hay muchas cosas que puedes hacer que son invisibles. Puedes sentarte y observar con curiosidad una emoción difícil. Puedes hacerte lo bastante fuerte como para aguantar la furia sin golpear o colapsar. Puedes validarte a ti mismo cuando tu voz interior crítica se dispara. Puedes hacer las paces con el malestar, tomando nota de su sabor y textura.

Lo que intento decir es que ¿de verdad crees que el Colgado no tiene pensamientos, sentimientos, sensaciones, mientras cuelga de cabeza? Después de haber pasado años conociéndolo y viéndolo en todo tipo de contextos, pienso que, lo que sea que esté haciendo, invisible a simple vista, es lo que produce ese halo alrededor de su cabeza.

La Muerte



Todo lo que muere renace de alguna f orma , resucita, vuelve. En la carta de la Muerte hay un sol en el horizonte. Y aunque sea tentador suponer que se trata de un atardecer, te darás cuenta de su ubicación en el este. Está saliendo.

Joseph Campbell decía que el viaje del héroe mítico contenía tres fases distintas: partida, iniciación y retorno. La fase de partida comienza con un héroe que aún no lo es, que recibe un "llamado a la aventura". El posible héroe a menudo rechaza el llamado al principio (no muy diferente de la negación que se produce en la etapa de precontemplación del cambio).

Pero cuando se decide a acudir al llamado, a menudo se encuentra con un ayudante benévolo y solidario que lo empuja y le ofrece algún tipo de amuleto para el camino: un objeto con poderes mágicos, un encantamiento, un talismán protector. Después de la partida viene la etapa de iniciación, que tiene que ver con el misterio de la Muerte en el tarot. Es durante esta etapa que el héroe suele entrar en una situación aparentemente ineludible, o como Campbell llama a esta fase: "El vientre de la ballena".

La referencia obvia aquí es el cuento bíblico de Jonás, en el que Dios le dice a un joven que viaje a la ciudad de Nínive para advertirles a los residentes del juicio de Dios que se avecina. Cuando Jonás decide rechazar el llamado y huir de la misión, es castigado. A bordo de un barco que se dirige a otra ciudad, se desata una enorme tormenta amenazante. Cuando los marineros se dan cuenta de que la tormenta es en realidad el resultado de la desobediencia de Jonás a Dios, este es arrojado por la borda y tragado por una ballena.

Todavía vivo, dentro del estómago de la ballena, Jonás reza y pide perdón durante tres días y tres noches. Finalmente, Dios exige que el enorme pez vomite al joven. Para el mundo exterior, en apariencia, el hombre pereció, pero en realidad no es así. Y esto revela los misterios del ciclo de la vida y la muerte: habiendo muerto, una persona, lugar o cosa renace de forma inevitable. Y en ese proceso, se transforma.

Quienes conocen las historias antiguas y el recorrido del viaje del

héroe comprenden que el renacimiento no ha de considerarse como una promesa de facilidad. En realidad, el encuentro cercano del héroe con la muerte y el resurgimiento es solo la iniciación para un camino mayor: pone en marcha toda una nueva serie de pruebas que el héroe debe afrontar antes de iniciar el regreso a casa.

Digo esto no para asustar a los que están pasando por una muerte de algún tipo, ni para que se desanimen, simplemente busco que estén preparados para lo que les espera. Es fácil querer pasar por alto los aspectos menos agradables de la muerte y decir: "¡La transformación es buena! Esto te va a encantar, confía en mí". Pero no estamos hablando de renovación y rejuvenecimiento. No se trata de un día en el spa.

El filósofo Ananda Coomaraswamy escribió: "Ninguna criatura puede alcanzar un grado superior de naturaleza sin dejar de existir", palabras severas sobre la realidad del crecimiento y la transformación.

En el lenguaje de la psicología, no es tanto el yo el que debe dejar de existir, sino todo lo que no es el yo: los mecanismos de defensa, los condicionamientos desadaptativos, las estrategias de afrontamiento destructivas, los comportamientos que se desarrollaron en respuesta a los traumas de la infancia y que, de forma paradójica, parecen invitar a más traumas en la edad adulta. Estas son las cosas que deben morir para que podamos transformarnos.

Campbell dijo de la muerte: "No entiendes la muerte, aprendes a aceptarla". El Colgado nos encontró en el camino y colocó talismanes en nuestras manos para ayudarnos en la rendición y la aceptación, pero eso no lo hace fácil. Al igual que Jonás y los innumerables héroes de los cuentos antiguos que han sido arrojados por la borda en contra de sus deseos, es raro encontrar a un personaje que vaya silbando de contento a su iniciación.

Una señal de que estás entrando en una nueva forma o fase es que te sientas atrapado de forma irremediable, como Jonás con la ballena. No has visto el sol en días y los viejos talismanes que llevabas contigo parecen haber perdido sus poderes de la noche a

la mañana. Es incómodo. Y cuando las partes de nosotros que son lo bastante resistentes para soportar el fuego de la transformación lleguen a lo que hay al otro lado, tan seguro como que saldrá el sol, habrá todo un nuevo aprendizaje que hacer.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

La Templanza

La forma dicotómica de ver el mundo, bueno o malo, blanco o negro, esto o aquello, afecta nuestras vidas de maneras infinitas. La opresión sistémica es posible gracias a la creación de categorías rígidas de personas y a mantener la ilusión de que esas divisiones son legítimas.

Dado que esta forma de pensar se ha correlacionado con la ansiedad y la depresión, a menudo suele ser un tema que se trabaja en terapia. Por ejemplo, una persona que solo puede ver las cosas en términos de extremos opuestos puede sentirse deprimida y creer en ese momento que el sufrimiento es todo cuanto existe, aunque la semana pasada se sintiera conectada, creativa y viva. Esa visión influye en su forma de actuar y en las decisiones que toma, lo cual puede crear problemas. Por ello es importante aprender a moderar los pensamientos extremos que conducen a un sufrimiento innecesario.

Por ejemplo, podemos reconocer que estamos haciendo lo mejor posible y al mismo tiempo saber que tenemos que mejorar. Podemos aceptar que las personas hábiles a veces cometen errores y que las personas buenas pueden comportarse de forma perjudicial. Con frecuencia, cuando vemos las cosas como si estuvieran decididas, descartamos información importante que podría ayudarnos a tomar mejores decisiones para nosotros y los que nos rodean.

Esta tendencia a clasificar y etiquetar las cosas como buenas o malas es fruto de la evolución de nuestros cerebros. En la Antigüedad, quienes sobrevivían eran aquellos capaces de discernir con rapidez lo que era o no peligroso. Ese rasgo se transmitió con el tiempo y aquí estamos, clasificando y etiquetando nuestros días. Y hay innumerables ejemplos de cómo la capacidad de hacer esto sigue siendo útil para nuestro crecimiento y evolución.

Además de estar predispuesto a clasificar todas las cosas en pares de opuestos, cuando experimentamos un trauma la clasificación puede amplificarse. Para protegernos de que nos vuelvan a hacer daño, y porque los matices y la ambigüedad de la vida dejan demasiado al azar, el cerebro crea categorías rígidas: todo bueno y todo malo. Pero esto hace que sea difícil, si no imposible,

navegar por las relaciones y sostener compromisos a largo plazo, porque nada en este mundo es solo hermoso o solo defectuoso.

En muchos sentidos, la sanación del trauma es aprender a mantener las polaridades, a estar de nuevo en las zonas grises de la vida. También es el camino del místico, que desea experimentar la verdad y la totalidad de las cosas: lo bueno, lo malo y lo feo a la vez.

La tarotista Rachel Pollack escribió que en la raíz de nuestro pensamiento dualista está el miedo a no conocernos a nosotros mismos. Vemos los opuestos tan rígidos y excluyentes porque no confiamos en que podremos navegar con flexibilidad las contingencias, la ambigüedad y el flujo constante que es la vida. Y que incluso con eso podremos seguir estando bien.

El poeta Wolfram von Eschenbach, autor de una de las versiones más conocidas de la leyenda del Grial, Percival, escribió que el Grial —tesoro sagrado— fue dejado en la tierra, custodiado por ángeles. No cualquier ángel, sino los que permanecieron neutrales durante la disputa entre Dios y Satanás, los que se mantuvieron en el término medio. El ángel de la carta de la Templanza, que tiene un pie en la tierra y uno en el agua, nos da el secreto de que, con la práctica, nosotros también podemos aprender a plantar los pies en dos mundos. Podemos tomar lo que recogemos de este y de aquel e integrarlo sin resbalar. Cuando podemos hacerlo, iniciamos un viaje no solo hacia el crecimiento psicológico, sino también hacia la evolución espiritual, donde podemos llegar a estar en comunión con la forma en que las cosas son realmente.

Un secreto de la Templanza es que hay más de una verdad en cada situación, que es posible sostener la paradoja. Que debido a que nuestros cerebros han evolucionado a favor de perspectivas limitadas, si esperamos ver la realidad, debemos buscar de forma activa puntos de vista alternativos para engrosar nuestras narrativas siempre que sea posible.

Debemos darnos cuenta de dónde hemos asumido que la vida debe ser toda agradable o toda dolorosa, dónde no podemos dejar espacio para la imperfección y dónde para tener razón, o

incluso solo estar bien, puede que tengamos que cometer otro error. Deberíamos recordar que todo esto es nuestra naturaleza y que hay espacio para crecer.

El Diablo

Las interpretaciones populares del Diablo describen una experiencia de opresión que es, al menos en parte, interna y no impuesta exclusivamente por una fuerza exterior. Esta interpretación se deriva de la ilustración, que muestra que las cadenas alrededor del cuello de los cautivos están lo suficientemente sueltas como para que puedan quitárselas ellos mismos si así lo deciden. Esto insinúa la posibilidad de que su dificultad sea una elección. En términos psicológicos, podría llamarse indefensión aprendida.

La elección es un concepto interesante porque implica conciencia y capacidad de hacer algo diferente. Pienso mucho al Diablo en el contexto de las conductas adictivas, que suelen producirse de forma compulsiva y con un grado de esfuerzo de la voluntad inconsciente. Hay tan poco espacio entre el estímulo y la respuesta que el comportamiento parece automático. Esta es probablemente una de las razones por las que las terapias de mindfulness parecen ser eficaces en el tratamiento de las conductas adictivas.

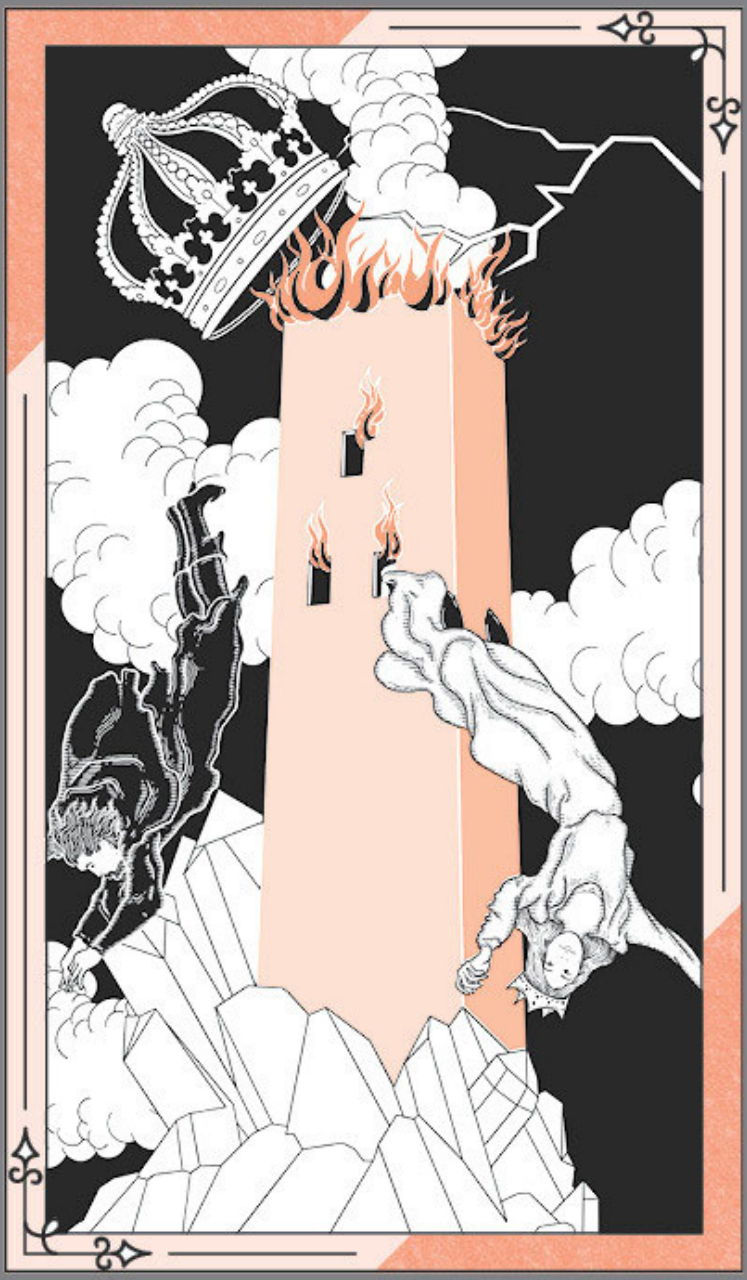
Otro aspecto crucial a saber sobre el comportamiento adictivo es que, cuando evitamos algo, experimentamos alivio temporal. Esto refuerza el comportamiento de evitación, pero también la creencia de que lo que estamos evadiendo es peligroso. Peter Levine, que escribió extensamente sobre enfoques somáticos para la curación del trauma, escribe: "Cualquier experiencia de la que te alejes, el cerebro la registra como peligrosa". Muchas veces las cosas que evitamos son sentimientos, como la vergüenza o la ansiedad. Y así, al evitarlas, también estamos ampliando la creencia de que los sentimientos en sí mismos tienen la capacidad de ser peligrosos. Y eso simplemente no es cierto.

La psicóloga Delia Kostner escribió: "Son las formas elaboradas en que nos alejamos del dolor las que conducen al aumento y la producción del dolor". Me parece que esta creencia, es decir que ciertos pensamientos, sentimientos o sensaciones son en sí mismos peligrosos, independientemente de la forma en que respondamos a ellos, es una de las cosas más poderosas para socavar la vitalidad y crear patrones que exacerban y mantienen el sufrimiento.

Nos ponemos una cadena al cuello cada vez que dejamos que ciertos pensamientos, sentimientos o sensaciones sean más grandes y poderosos de lo que son en realidad. Creemos que la vergüenza, la soledad o el rechazo social son peligrosos en sí mismos, por lo que diseñamos vidas enteras para evitarlos. Creemos que estamos libres del sentimiento cuando en realidad estamos esclavizados por él.

Estamos encadenados y condenados a arrastrar su peso durante toda la eternidad. O hasta que estemos preparados para enfrentarnos a él de una forma que no tenga que ver con la dominación, la opresión o el control. No hay nada inadaptado en querer evitar lo que es aterrador o desagradable. Solo tienes que asegurarte de que lo que te asusta es de verdad peligroso antes de construir toda una vida en torno a evitarlo.

La Torre



El psiquiatra Harry Stack Sullivan creía que la fuerza motivadora central de todo comportamiento humano era la ansiedad. Y que nuestras personalidades son esencialmente una colección de hábitos y estrategias que reunimos a lo largo del tiempo para minimizarla, evitar la desaprobación y preservar un sentido positivo del yo.

Aunque el desarrollo de la personalidad es mucho más complejo, la Torre puede entenderse como un símbolo de los rasgos particulares de la personalidad, que funcionan como una especie de amortiguador contra la ansiedad de la vida. Y desde esta perspectiva, puede pasar de ser una de las cartas más temidas del tarot a una poderosa bendición.

Cuando nuestras torres se desmoronan, nos lanzamos de cabeza a la experiencia directa de aquello que ha sembrado terror en nuestros corazones desde la infancia, y que hemos estado evitando inconscientemente desde entonces. Si los ladrillos con los que nuestra personalidad, nuestra torre, está construida son los patrones de comportamiento que nos ayudan a sentirnos protegidos de lo que percibimos como amenazante, incluida la experiencia de la propia ansiedad, es normal que nos sintamos vulnerables y expuestos cuando comenzamos a desmontarlos. Expuestos al rechazo social, al abandono, a la deshonra, al fracaso, a la falta de cariño y al aislamiento.

La creencia de que la ansiedad en sí misma es peligrosa y debe evitarse a toda costa constituye la base de muchas torres. Lo cual es ridículo, pues cuando somos pequeños nuestra mayor ansiedad reside en el temor a que nuestros cuidadores nos abandonen, dado que dependemos de ellos para sobrevivir. El rechazo a ella equivaldría a la muerte.

Así que, a medida que crecemos, aprendemos a comportarnos para minimizar nuestra mayor ansiedad: el miedo a ser rechazados y, en última instancia, abandonados. Este miedo es por completo humano. Pero a medida en que crecemos, podemos desarrollar la certeza de que la fuente de nuestra ansiedad más arraigada, el abandono interpersonal, no nos matará.

La Torre cae cuando nos damos cuenta de que la ansiedad en sí

misma no es peligrosa. El peligro viene de las intrincadas formas en que intentamos eludirla y escapar de ella. Estos patrones de evasión son los que nos crean problemas, más allá del dolor natural de vivir. Pero hay mejores formas de afrontar el estrés que construir patrones parecidos a grandes muros de cemento. Cuando comprendemos que nuestras estructuras psicológicas de defensa han cumplido una función protectora, pero que en realidad no necesitamos ese tipo particular de armadura para sobrevivir, una nueva vida se hace posible.

Estos muros se construyeron en una época en la que pensábamos que la ansiedad era una amenaza para la vida. Pero la realidad es que podemos tolerarla y aprender de ella. Podemos vivir con la idea de no ser queridos, sobrevivir a ser incomprendidos, cometer errores y sentirnos mal. Cuando evitar la incomodidad a toda costa deja de ser nuestro principal objetivo, nos liberamos para perseguir nuevas metas que busquen la plenitud, la conexión y cosas que hacen que valga la pena vivir. Esto es un gran alivio: darnos cuenta de que podemos derribar nuestros muros, a pesar de que la ansiedad no desaparezca. Podemos vivir vidas hermosas y satisfactorias con ansiedad, en lugar de sentir que tenemos que evitarla.

La Estrella

¿Q ué hace que la esperanza sea tan difícil para algunas personas y para otras no? ¿Se puede alimentar la esperanza donde ya está viva? ¿O revivirla donde parece haberse encogido o secado por completo? A lo largo de los años me he dado cuenta de que una cosa es profesar la esperanza y otra, practicarla.

La cuestión de por qué es más difícil para unos que para otros es importante. Y esta dificultad para mantener la esperanza no tiene que ver con defectos o carencias personales en absoluto. No todas las personas tienen el condicionamiento y el temperamento para imaginar el futuro como algo favorable, o incluso seguro.

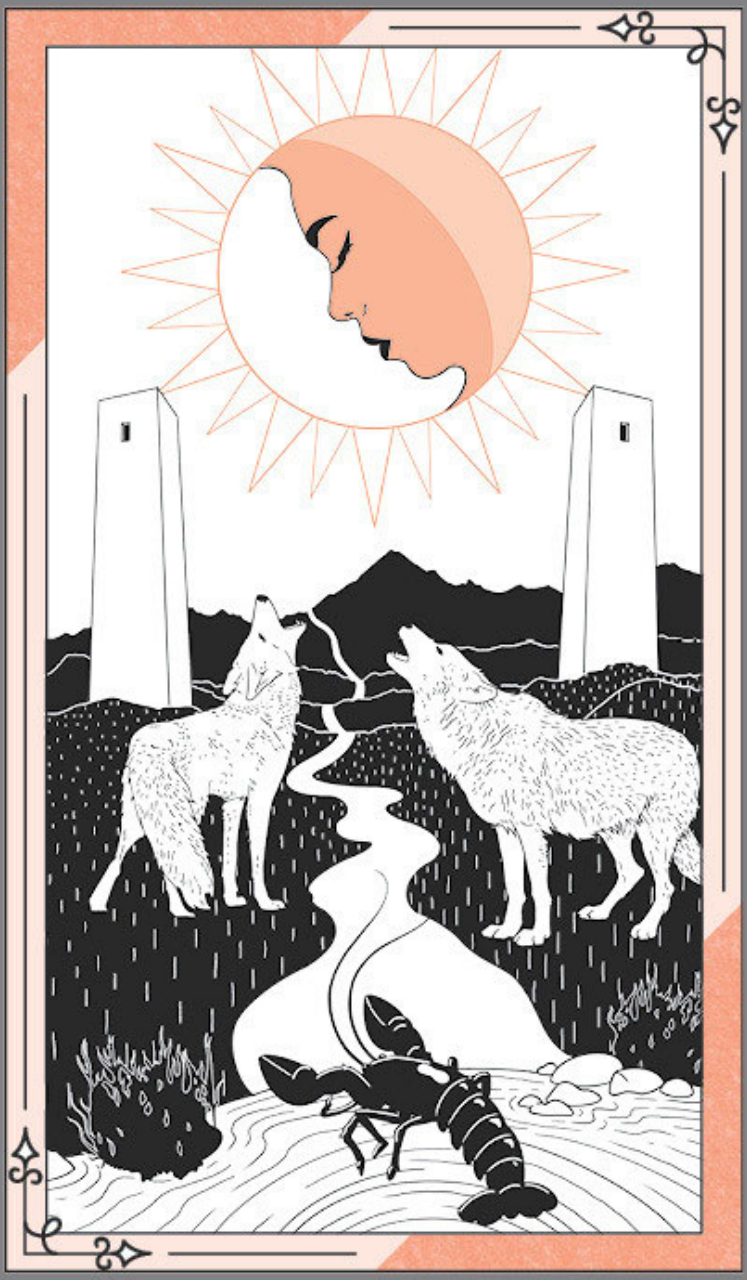
La desesperanza es un rasgo esencial de la depresión y también de aquellas personas que nunca tuvieron el lujo de sentirse seguras en los primeros años de su vida. ¿Por qué correr el riesgo emocional de creer en algo que no tiene literalmente ninguna evidencia de ser realista o práctico? En un sentido muy real, la falta de esperanza puede considerarse adaptativa, protectora y sabia. En los casos más graves, la falta de esperanza puede mantenernos vivos en un entorno en el que sufrir un nuevo golpe de profunda decepción podría ser lo que acabe con nosotros.

El psicólogo Erik Erikson creía que en cada etapa de nuestro desarrollo experimentamos una crisis que, si todo sale según un plan ideal para la vida humana, nos permite emerger con una virtud. La primera crisis, que él creía que se producía desde el nacimiento hasta los dos años, es cuando un bebé negocia entre la confianza y la desconfianza. Dependiendo de lo que experimenten en esta etapa, emergen con la virtud de la esperanza o desarrollan cualidades como la sospecha, la desconfianza y la ansiedad. La esperanza es algo que se aprende o no muy temprano en la vida, y es fácil ver cómo eso puede teñir nuestra existencia desde entonces.

La Estrella se interpreta a menudo como un presagio de esperanza. Pero sin la voluntad de examinar sus barreras y una genuina creencia en que las cosas funcionarán, a menudo su medicina puede ser insoluble y el mensaje caer en saco roto. Al menos, quizá la Estrella pueda ser una invitación a todos los que tienen dificultades con la esperanza para que se permitan la gracia de saber por qué es así.

Recuerda que no es tu culpa si sientes que la esperanza es difícil y que, por extraño que parezca, la desesperanza puede haber sido en realidad lo que te protegió todos estos años. Una prueba de que te querías tanto que no estabas dispuesto a sufrir una decepción más. Porque tenías la sabiduría innata de reconocer que desear, en una circunstancia que no podía ni iba a cambiar, podría haberte destrozado. No estoy segura de lo que Erikson habría dicho sobre esto, y ciertamente mi propio privilegio influye en la capacidad de mantener este punto de vista y creerlo realmente, pero me parece que nunca es demasiado tarde para volver y recuperar nuestras virtudes perdidas: voluntad, propósito, amor, sabiduría y esperanza.

La Luna



La confusión suele considerarse carente de valor en una cultura que rinde culto al altar del conocimiento. La desorientación se patologiza y se entiende como una condición que hay que remediar y eliminar lo antes posible. Como reflejo de esta inclinación colectiva hacia el conocimiento, las personas que buscan consejo a través del tarot tienden a temer a la Luna porque parece ser lo contrario de lo que creen que necesitan: claridad, orientación, respuestas.

Cuando intentas comprender un sueño, una de las primeras cosas que haces es identificar tus asociaciones con los escenarios y símbolos que aparecen en él. ¿Qué significa la Luna para ti? La Luna tiene que ver con la noche. ¿Qué es la noche? Es un momento en el que lo que vemos con claridad durante el día se oscurece y queda en la sombra. ¿Te has dado cuenta de que la ansiedad tiende a empeorar por la noche?

Al igual que los niños aterrorizados por sus propias visiones de monstruos bajo la cama, proyectamos nuestros miedos en los espacios y momentos en los que no podemos ver lo que hay. Quizá te preguntes, como yo, qué utilidad puede tener un símbolo de confusión para quienes se sienten perdidos o atascados.

Una noche, mientras tomaba tapas y vino, un amigo y mentor de la escuela de posgrado me habló de una técnica que los terapeutas usan para estimular la confusión en los consultantes, se relacionan con ellos de una manera que no esperan o hacen alguna pregunta que desafía su lógica o modo de pensar. Puede sonar extraña la idea de confundir intencionalmente a otra persona, en especial a la que se supone que estás ayudando, pero cuando alguien que está atascado se confunde, el estrecho camino que ha estado recorriendo se desvanece, por lo que se ve obligado a forjar uno nuevo.

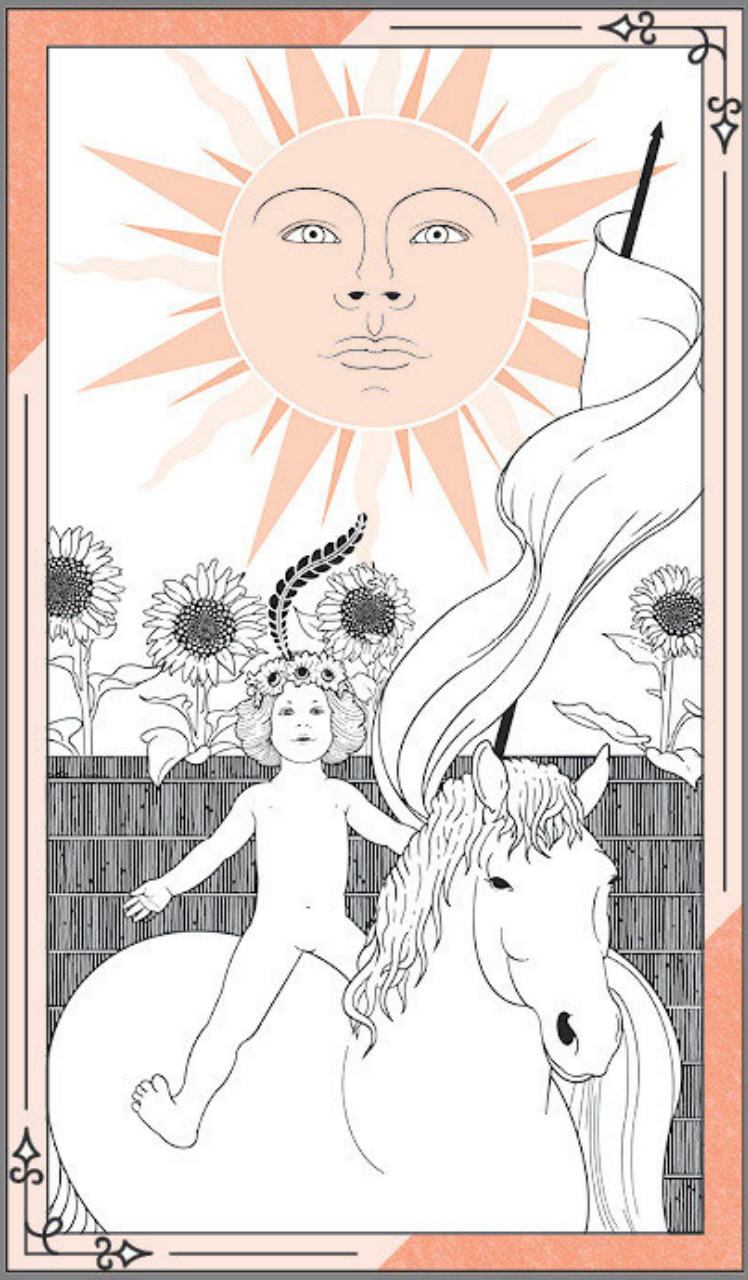
La idea de que la confusión podría tener un valor terapéutico es poderosa porque toma una condición humana que por lo general se piensa que es negativa. Y sugiere que en realidad podría ser una especie de crisol: indaga en la posibilidad de que pueda ser un momento ideal para trabajar en nuestros antiguos y atrofiados modos de ver, movernos y conocer.

Nos ayuda a maravillarnos y a preguntarnos en voz alta: "Si pudiera estar con el misterio solo un rato más sin necesidad de hacerlo desaparecer, ¿podría surgir una nueva forma de navegar? ¿Cabe la posibilidad de que salir de la casa de hielo del conocimiento consciente pueda dar paso a algo más terrenal, más instintivo, o a un estado de conciencia más elevado? ¿Es posible que los momentos de confusión sean en realidad aperturas perfectas para convocar a partes de nosotros mismos a las que no podemos acceder de otro modo?".

Saber algo con certeza es el equivalente psíquico de construir un muro ante cualquier cosa que pueda desafiar ese conocimiento. Por ejemplo, si asumo que ciertos sentimientos, como la ira, el miedo o la tristeza, son peligrosos, esa suposición es un muro que me va a impedir hacer cualquier cosa que pueda desencadenar esos sentimientos, sea o no consciente de ello. Alguien que cree saber con certeza que es pésimo para el álgebra puede desear ser economista, pero sin siquiera cuestionárselo, evita cualquier carrera que requiera matemáticas. ¿Cuántas personas con el potencial de cambiar el mundo no lo hacen por lo que creen saber con seguridad acerca de sus capacidades y carencias?

Como la paradoja sigue siendo la lección continua del tarot, el conocimiento es hermoso y lo buscamos, aunque entendamos las formas en las que puede limitarnos. El conocimiento puede expandir lo que vemos como posible, pero también puede convertirse en una caja para refugiarnos inconscientemente contra nuestro propio crecimiento. El estado de no saber crea espacios, ilumina nuevos caminos y, por lo tanto, está lleno de potencial, aunque nos siga asustando lo que no podemos comprender. Cuando las defensas ceden, aparecen nuevos límites y puntos de apoyo. Y cuando nos tambaleamos, somos mucho menos exigentes con lo que asimos para seguir vivos.

El Sol



Hay un cuento muy antiguo y popular sobre una rana y una joven princesa. Los dos se hacen amigos después de que la pelota dorada de la joven cae a un pozo oscuro y la rana, que sabe sumergirse en las profundidades y se siente más cómoda que ella en los espacios oscuros y húmedos, se ofrece a recuperarla a cambio de compañía. La pelota dorada es un símbolo común del yo en los cuentos antiguos, cuya función es, según la analista junguiana Marie Louise von Franz, "unir los aspectos oscuros y luminosos de la psique".

Una rana que habita en el fondo de pozos mohosos y una princesa que por la noche duerme en lo alto de un castillo se juntan. Y lo que sucede no es muy distinto de lo que ocurre cuando empezamos a desenterrar los misterios ocultos de nuestra psicología. Basta decir que cuando la rana insiste en comer del plato de la princesa y dormir en su almohada, hay molestia, irritación y asco. Puede que conozcas la sensación. No es muy diferente a intentar disfrutar de una buena comida o dormir por la noche después de que alguien te acaba de decir que te comportaste como un manipulador.

¿Cómo ocurre que algunas partes de nosotros se convierten en ranas y son arrojadas a estos pozos en primer lugar? Todos hemos experimentado el rechazo desde el momento en que nacimos. Nuestras personalidades se han desarrollado, en parte, a partir de las señales que nos dieron nuestros cuidadores en la infancia sobre lo que es y lo que no es aceptable. Llegamos a este mundo clasificando lo que está bien de nosotros y lo que no.

Nuestros padres o cuidadores tenían preferencias antes de que naciéramos y no desaparecieron cuando llegamos a este mundo. Tenían visiones y fantasías sobre lo que significaba ser padre o tener un hijo. Esas ideas se impusieron firmemente sobre nosotros. Antes de que se nos invitara a ser quienes realmente somos, se nos dijo quiénes debíamos ser.

El poeta y narrador Robert Bly escribió:

El drama es este. Vinimos como niños, "arrastrando nubes de gloria",

llegando desde los confines del universo… En resumen, con nuestro resplandor de 360 grados… Y ofrecimos este regalo a nuestros padres. Ellos no lo quisieron. Querían una buena chica o un buen chico. Ese es el primer acto del drama.

De alguna forma, todos experimentamos este rechazo de lo que somos realmente y lo que vinimos a ser. Esta vieja herida de rechazo es como una bestia que arrastramos. A veces duerme, pero se despierta con facilidad, lista para emerger al menor indicio de desaprobación.

En la ilustración del Sol, un bebé cabalga desnudo sobre un caballo blanco por un campo de girasoles, con la bola dorada, el propio Sol, a sus espaldas. La tarea aquí es iluminar y, al hacerlo, entrar en relación con las criaturas que hace tiempo relegamos al fondo de los pozos húmedos, en los bordes de nuestra conciencia. Se trata de seguir con valentía la pelota que rebota en los bosques sombríos y ver lo que hay allí.

En algunas versiones del cuento del príncipe rana, la princesa se frustra tanto que lanza al sapo contra la pared, mientras que en otras se besan. Pero en todas las versiones que he escuchado, la historia termina cuando la rana se transforma por arte de magia en un príncipe, momento en el que por fin puede unirse a la princesa en una especie de comunión armoniosa. Al igual que nosotros esperamos hacerlo cuando creemos conciencia en torno a nuestras viejas heridas y patrones. Así podremos comenzar a integrar esas cosas a una ruta que nos dirija a versiones más verdaderas de nosotros mismos.

El Juicio

Hay dos formas generales de leer la carta del Juicio en el tarot: como un llamado a la aventura y como una resurrección. El llamado a la aventura es una invitación al cambio. Es decir, a dejar atrás un viejo camino por uno nuevo, a olvidar quiénes no somos y recordar quiénes sí . Las viejas historias nos recuerdan que oír el llamado no es lo mismo que responder: muchos héroes lo han rechazado al principio, a veces varias veces, del mismo modo que muchos de nosotros hemos rechazado oportunidades de crecer hasta estar preparados.

Responder el llamado requiere una tarea psicológica muy específica, que es la de olvidar todo lo que no es útil para el viaje y recordar lo que sí. Aquí es donde entra el entrenamiento de la atención plena y también es donde empezamos a trabajar con la metáfora de la resurrección, una imagen que vemos en muchas ilustraciones clásicas de los 22 arcanos mayores.

En otras palabras, el tema de la resurrección tiene que ver con soltar u olvidar lo que nos puede pesar en el camino que tenemos por delante, para dejar espacio a las cosas que sí necesitamos, como la claridad, la ligereza y la agilidad. De hecho, también se ha visto a muchos héroes de la antigüedad desprenderse de objetos personales, a menudo de gran valor (véase el personaje que se aleja de los ocho objetos dorados en el Ocho de Copas de la página 248), para huir de una situación peligrosa o intentar volver a casa después de conseguir un tesoro.

Richard Bulzacchelli escribió acerca de la resurrección en el cristianismo, una historia en la que el cuerpo de Jesucristo, y no solo el alma, resucita: "Lo que realmente buscamos es un significado que perdura más allá de los límites de la muerte, incluso más allá de los límites del tiempo y la historia".

La metáfora de la resurrección es una afirmación de que la vida tiene un significado y un valor eterno, no sujeto a la decrepitud impuesta a todos en el dominio del espacio y el tiempo. Atrae nuestra atención hacia algo en nosotros que perdura incluso cuando estamos sometidos a las fuerzas degenerativas y ponzoñosas de este mundo. En la resurrección, también tenemos que olvidar las limitaciones que conlleva ser humano en este mundo físico.

El secreto que nos cuenta el Juicio nos invita a permanecer conectados al significado, "que perdura más allá de los límites de la muerte... el tiempo y la historia". Nos invita a olvidar lo que Joseph Campbell llamaba "las pretensiones inhumanas" que nos imponen los sistemas bajo los que vivimos y que recordemos que nuestra vida tiene sentido, aunque ese sentido deba seguir siendo, al menos, un misterio. Que recordemos que toda vida tiene sentido.

Cada grito a favor de la justicia climática, la justicia racial y todas las demás formas de justicia social es un llamado a la aventura. Y cada día nos encontramos en la encrucijada (representada en la carta por el símbolo de la cruz en la bandera del ángel), con la opción de rechazar el llamado o responder a él.

Lo que tenemos que hacer para elegir lo segundo es la capacidad de olvidar todo lo que no es útil para ese viaje y recordar todo lo que sí es. Las limitaciones de estar vivo en un cuerpo humano con niveles finitos de atención y empatía hacen que tengamos que olvidar conscientemente ciertas cosas para poder funcionar. Pero, para seguir avanzando, tenemos que recordar lo que nos hace humanos: el profundo cuidado de los demás, lo que constituye lo correcto y el sentido de pertenecer a algo más grande que la casa de carne aislada del yo.

El Mundo

El físico David Bohm dedicó su vida a comprender la naturaleza de la realidad. La describió como "vasta, rica y en un flujo de envolvimiento y desenvolvimiento interminables. Con leyes que en su mayoría solo se conocen de forma vaga y que, en última instancia, pueden ser incluso incognoscibles en su totalidad". Afirmaba que, en pocas palabras, la realidad, tal y como es, nunca podrá ser comprendida.

Una interpretación del Mundo, el vigésimo primer arcano del tarot, es que simboliza una experiencia de realidad absoluta. En palabras del mítico Hermes Trismegisto, la realidad absoluta es "todos los tiempos y lugares, todas las sustancias y cualidades y magnitudes juntas". En un sentido más práctico, la realidad absoluta tiene que ver con la pluralidad y la inclusividad. Se trata del objetivo de experimentar la vida tal y como es, en toda su belleza y terror, ambigüedad y contradicción.

La personificación de estas ideas aparece en el mitológico Mercurio, que era conocido por los alquimistas como un espíritu de la verdad. Si alguna vez te han llamado "mercurial", puede significar que eres propenso a los cambios imprevisibles o erráticos, rasgo que a la mayoría de nosotros no nos gusta en las personas que tenemos cerca.

Pero en su libro Estudios sobre las representaciones alquímicas, Carl Jung cita un texto que describe a Mercurio como "el espíritu del mundo convertido en cuerpo dentro de la tierra". Este lenguaje hace eco del concepto de un anima mundi, o alma dinámica, interconectada, fluctuante y compleja. Otra forma de entender la realidad absoluta.

En las terapias conductuales modernas, se accede a la realidad absoluta a través de lo que la psicóloga Marsha Linehan describe como la "síntesis de los opuestos", una forma de acomodar dos o más verdades en conflicto aparente. En la terapia dialéctica conductual, el trabajo del terapeuta es ayudar al paciente a sostener a la vez la necesidad de cambio y la necesidad de autoaceptación radical. Ambas son reales y ambas son cruciales para el proceso.

Con esto, mi objetivo no es afirmar que hay una verdad duradera,

una realidad absoluta. El psiquiatra Frantz Fanon, pionero de la psicología de la liberación, criticó a la psicología europea por su noción del inconsciente colectivo universal que no abordaba los pensamientos o sentimientos compartidos, pero exclusivos de una comunidad o cultura. Fanon consideraba que era inadecuado delinear a grandes rasgos experiencias diversas. En cambio, deberíamos practicar la curiosidad por la diferencia. Debemos prestar atención a lo que realmente existe. Las generalizaciones y los trazos gruesos son, en ese sentido, la antítesis del Mundo. En palabras del narrador Daniel Deardorff: "Si somos sabios, somos inclusivos. La sabiduría aprovecha las múltiples perspectivas e inteligencias. La sabiduría nunca es unívoca".

La marginación es un efecto secundario de tener una norma o estructura que se define en gran medida por lo que no es. Desde el punto de vista psicológico, estas estructuras son los relatos personales, a menudo unidimensionales, que nos contamos sobre quiénes somos (y quiénes no) y lo que hacemos (y lo que no). Relatos que arrojan cualquier cosa que no encaja en la línea argumental más allá de los límites de lo que estamos dispuestos a reconocer como verdadero, o incluso posible.

Por eso, el objetivo del Mundo no es identificar la igualdad, sino conocer el valor de esto y de aquello a la vez. Es pluralidad, diversidad, espacio hecho para todos. Y no es algo fijo sino continuo, un proceso tanto de exilio como de retorno. De erigir estructuras cuya naturaleza es excluir y de recuperar y restaurar lo que ha sido llevado más allá de la periferia.

El viaje del Loco al Mundo no consiste en elegir entre la periferia o el centro, la civilización o lo salvaje, lo masculino o lo femenino, lo de arriba o lo de abajo. Más bien tiene que ver con una liminalidad sagrada. Algo mercurial, dialéctico, absoluto. Creo que el propio tarot es un ejemplo vivo de esta energía.

Al igual que Prometeo robó el fuego del reino de los dioses como regalo para los mortales, las cartas también se mueven con fluidez entre los mundos y nos guían para hacer lo mismo. Como todos los embaucadores mitológicos, las cartas brotan como el bailarín con un pie en la tierra y otro en el éter, dejando caer joyas de los antiguos en lugares inesperados, desde clínicas de

salud mental hasta círculos de tarot comunitarios, fiestas de cumpleaños y rituales personales. El objetivo es caminar entre mundos con toda la gracia posible.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

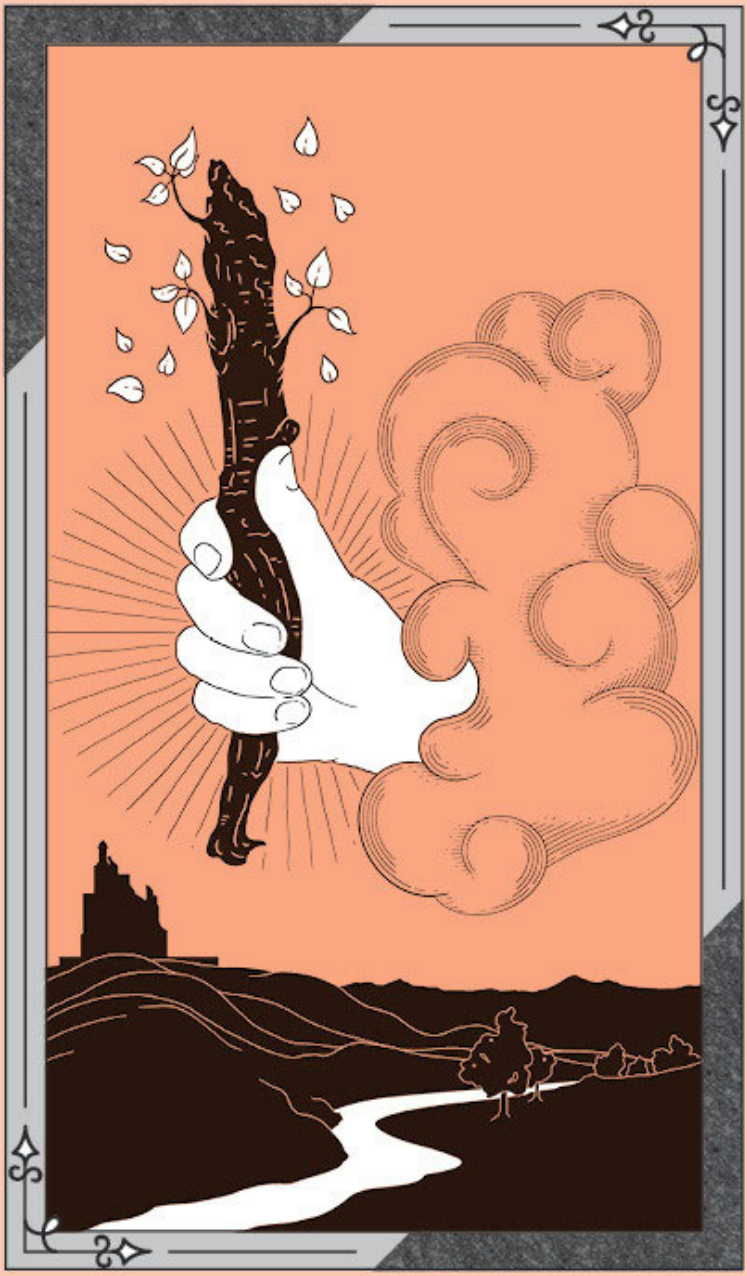
Y página de Facebook

Sea Of Letters

Los arcanos

menores

As de Bastos



Muchas de las terapias que se han discutido y se discutirán en este libro son conductuales: se centran en el dominio de la conducta, así como en la manera en que los pensamientos y los sentimientos interactúan para alimentar la conducta y viceversa.

Una de las razones por las que encuentro al tarot tan poderoso es que cada carta, en particular los arcanos menores, habla directamente de los cuatro dominios de la experiencia humana y nos ayuda a entender cómo alcanzar un nivel de comprensión y competencia en cada uno. Para entender cada uno de los dominios, el as, que representa el número 1 y, por tanto, la materia prima de ese palo, es un punto de partida útil.

Las espadas nos ayudan a entender la cognición, las copas nos enseñan sobre la emoción y los oros nos susurran secretos sobre cómo se alinea el comportamiento con los valores para influir en la manera en que pensamos y sentimos. Pero el tarot también incluye un cuarto dominio, que a menudo se pasa por alto en las terapias conductuales: el dominio de la energía, representado por la serie de bastos. Debido al énfasis que tiene la evidencia en el campo de la salud mental, este dominio es a menudo descuidado por ser la parte de nosotros que no puede ser medida.

Los bastos unen lo etéreo con lo corpóreo: en las representaciones, a menudo se les ve apoyados con un extremo en el suelo y otro en el aire. Sus raíces son tanto espirituales como materiales, un polo en la tierra y el otro en el cielo. Es probable que, en la alquimia, los bastos se relacionaran con el azufre, el material espiritual que representa el alma y que se considera el intermediario que conecta la mente y el cuerpo.

La neurociencia moderna refleja esta idea alquímica: la imagen de la varita mágica alude un poco al nervio vago, que conecta el cerebro y el tracto gastrointestinal, comunica al cerebro los datos de los distintos órganos y suele ser objeto de enfoques "mente-cuerpo" para tratar los problemas de salud mental y física.

Los bastos se asocian por tradición con el elemento fuego, ya que el calor es lo que distingue a los vivos de los muertos. El fuego es una parte necesaria de cualquier proceso terapéutico. Aunque utilicemos términos como cogniciones calientes y desregulación

para referirnos a él, estamos hablando de una energía que tiene el potencial de transformar la vida de las personas.

La gente acude a la terapia porque una energía ardiente alimenta comportamientos desadaptativos o arrasa con las relaciones interpersonales sin dar señales de disminuir. A menudo es necesario que se produzca algún tipo de incendio en nuestra vida para que nos demos cuenta de que ha llegado el momento de sanar.

Aunque muchas interpretaciones populares asocian a los bastos con la acción, yo creo que representan lo que precede a ella. Los bastos contienen la energía que nos impulsa, motiva y estimula. En muchas barajas, los bastos se llaman bastones o varitas.

Los bastos tienen que ver con nuestros deseos, así como con nuestras "valoraciones intuitivas". Es decir, con la chispa inicial de respuesta que hay en nosotros antes de que tengamos tiempo de pensar en lo que significa y, por lo tanto, de reprimir o evitar nuestros sentimientos.

La materia caliente, la materia en bruto, la llama dentro de la materia. Donde vive el potencial de una nueva vida y un nuevo aprendizaje. Es lo más sutil y menos medible de la experiencia humana lo que puede gobernar lo denso. Y cuando aprendemos a ponerlo al servicio de nuestro crecimiento y evolución, es magia. Eso es lo que mejor sabe hacer la varita mágica.

Dos de Bastos

Hay ocasiones en las que nos quedamos tanto tiempo estancados en situaciones equivocadas, solo porque no sabemos cómo afrontar la decepción de que la realidad no estuviera a la altura de la fantasía que teníamos. Cuando la única forma de enfrentarse a la decepción es evitarla, el riesgo de quedarse estancado es especialmente alto, porque la vida está llena de cosas que no son lo que pensábamos que serían. Es importante para nuestra evolución que aprendamos a vivir con eso.

El Dos de Bastos muestra a una persona con ropas elegantes, en una torre alta donde puede observar una hermosa vista, pero que mira a lo lejos, anhelando algo más. En la versión de Pamela Colman Smith, la persona lleva un gorro rojo, lo que sugiere que la pasión y la vida están vivas, pero confinadas al espacio de la idea. El resto del cuerpo está envuelto en tonos apagados, lo que representa la realidad de la vida cotidiana, que ha tomado el color de un campo estéril, como el personaje que no está en el espacio adecuado para crecer. No es que las vistas fantásticas y la ropa cara no sean agradables o placenteras, sino que no son lo que la persona necesita.

A menudo he visto que esta carta representa un llamado a la aventura, como el joven Siddhartha Gautama, que vivía como un príncipe privilegiado en un palacio, pero que anhelaba algo más. Su historia resuena en muchas personas de todas las religiones y credos porque habla de las recompensas que les esperan a aquellos que tienen el valor de seguir los anhelos de su corazón, incluso cuando se alejan de forma drástica de lo que las sociedades les enseñan a querer.

El camino del Buda no fue fácil, primero tuvo que estar dispuesto a afrontar lo decepcionado que estaba con las circunstancias de su vida. Tuvo que aceptar que lo que era suficiente para otros no lo era para él. Fue esa aceptación la que le permitió avanzar. La mente humana tiene la capacidad de construir fantasías elaboradas y son tan poderosas que, cuando la realidad no coincide, a menudo nos quedamos perplejos. La gente pasa años atrapada en la disonancia entre lo que esperaba y lo que es.

Pero hay otra opción. Siempre podemos elegir quedarnos atrapados en ese espacio estrecho entre lo que queríamos y lo

que tenemos. O animarnos y sentir la decepción de aceptar que la realidad no es lo que esperábamos. Básicamente, podemos elegir entre dos experiencias emocionales: sentirnos decepcionados o sentirnos estancados.

Cada elección tiene sus efectos secundarios. Si eliges la decepción, puede que también experimentes desesperanza, miedo e inadecuación. Si eliges quedar estancado, es probable que experimentes frustración, confusión, pérdida de vitalidad y, en casos graves, anhedonia (la incapacidad de sentir placer) y depresión. Pero otra cosa que debes saber es que los efectos secundarios de la decepción se disiparán a medida que aceptes y te muevas de lugar.

Algunos aprendemos eligiendo el estancamiento hasta que ya no es soportable. No fue el caso de Siddhartha, pero muchos héroes niegan el llamado a la aventura al inicio. Debes saber que está bien elegir el estancamiento, es tu derecho de nacimiento. No te preocupes, la decepción estará ahí, esperándote cuando estés preparado para sentirla.

Tres de Bastos

Mi amigo, el terapeuta Charles Hattman, me dijo una vez que los consejeros suelen hacer una de dos cosas en la sala de terapia: apoyar al paciente o frustrarlo. Me lo dijo durante la cena y lo miré confundida.

Apoyar, sí, pero ¿por qué demonios pagaría alguien por estar frustrado cuando la vida ya es tan frustrante, cuando la frustración es probablemente lo que lo llevó a la sala de terapia en primer lugar? Continuó aclarando que el estancamiento, ese miedo al cambio que generan los escenarios a los que se aboca el trabajo terapéutico, tiene que frustrarse: necesita ser visto, aprehendido y puesto bajo la luz. Hay que desafiarlo y enfrentarse a él.

La lectura del tarot es similar. Las personas que buscan consejo a través de las cartas a menudo también buscan la afirmación de que van por el camino correcto. O si buscan hacer un gran cambio de vida, necesitan enfrentarse a la frustración que su modo de pensar o comportarse les provoca, para que puedan entender mejor lo que los detiene. Cuando hay un millón de razones para no hacer una cosa que da miedo, el tarot puede dar contraargumentos, amuletos de buena suerte y planes de vida para empezar a desafiarlo.

El Tres de Bastos sigue a su predecesora con una imagen fuertemente contrastada, entre estar en las comodidades de una vida cohesionada y asentada y emprender un camino por cuenta propia, en la selva azarosa e incoherente de lo que Joseph Campbell llamó "la vida no interpretada".

Esta es una imagen que pertenece a la etapa liminar de la iniciación, en la búsqueda de un héroe mítico. Es el camino de alguien cuyo sueño no se alinea con el marco en el que se encuentra o que se le ha dado y que, por lo tanto, debe aventurarse en el "bosque oscuro… de la experiencia original". Se trata de un camino hacia algo que aún no está cohesionado, en el que debes hacer tu propia transcripción y acomodo, y en el que, como dijo Campbell, "tienes que elaborar tu vida por ti mismo".

Con bastante frecuencia le recuerdo a la gente que, dentro de la

controvertida pirámide de las necesidades humanas de Maslow, en la base se ubican los requisitos fisiológicos más básicos, como el aire, la comida y el refugio. Mientras que en la cima se encuentran la pertenencia y, en última instancia, la autorrealización. Esto quiere decir que si las más grandes preocupaciones de tu vida son sentirte insatisfecho, vacío o creativamente estancado, eres muy afortunado. No intento avergonzarte por tus privilegios, sino recordarte que estás a salvo. Porque cuando estamos seguros, somos más libres para asumir riesgos y ser valientes con nuestras vidas.

Así que si te encuentras entre dos mundos, queriendo saltar pero sintiendo miedo de hacerlo, si tus necesidades básicas están satisfechas, si te estás preguntando cómo romper de forma voluntaria tu propio corazón, emprender algo que te da miedo o abandonar algo que comprometería el estilo de vida del que ahora dependes, bueno, eres un afortunado. Y creo que saber eso te da una buena base para saltar.

Y de nuevo, no digo esto para invalidar lo difícil que es. Lo digo porque sé lo fácil que es sentir que la casa siempre gana y que te va a ir mal, cuando en realidad eres tú quien tiene las cartas y lleva la voz cantante. En primer lugar, eres tú el que decide que quieres dejar la comodidad de la aldea para aventurarte en el bosque oscuro.

Cuatro de Bastos

Nos llamemos místicos o no, pasamos gran parte de nuestras vidas buscando. Como escribe el filósofo Josiah Royce:

Por muy finitos que seamos, por muy perdidos que parezcamos estar en los bosques, o en los amplios páramos, en este mundo del tiempo y del azar, tenemos todavía, como los animales extraviados o como las aves migratorias, nuestro instinto de búsqueda… Buscamos.

Una de las manifestaciones de esta búsqueda es el clásico Patito Feo, que va de un lado a otro preguntando a todos los animales: "¿Eres mi madre?" y sintiendo una creciente sensación de exilio durante el proceso.

Este es un síntoma común entre aquellos que nunca se sintieron realmente vistos o comprendidos en el hogar de origen. Este tipo concreto de búsqueda puede ser una prueba del anhelo innato de hogar que tiene la psique humana. Aunque nunca nos hayamos sentido en casa, en la médula de nuestros huesos hay un conocimiento, una sensación de que el hogar existe. Que debe existir.

Cuando nos sentimos crónicamente fuera de lugar, se produce una herida muy específica. Ya sea porque estamos casi seguros de que nos confundieron con otra persona en la cuna del hospital al nacer y nos enviaron a casa con la familia equivocada. O por un largo historial de merodear en las afueras del patio del recreo porque nunca pudimos hablar el idioma de nuestros compañeros.

Cuando tal extrañeza es la norma, podemos empezar a confundir esa sensación con lo que es el hogar. Buscadores de la familiaridad por naturaleza, a menudo nos sentimos atraídos como por un imán hacia situaciones que replican aquello a lo que estamos acostumbrados, sea bueno para nosotros o no.

Para muchos de nosotros, reajustar nuestro sentido del hogar es una importante tarea de crecimiento para que atraiga situaciones positivas y que dan vida, en lugar de replicar el sentido del exilio con el que vivimos. Se trata de un viaje único que es diferente

para cada persona y, aunque me gustaría poder indicarte el camino, no puedo. Una cosa sí puedo decirte: hay muchas opciones para tratarla. Aquí hay un par.

La opción A es que te animes a experimentar la pertenencia con personas y situaciones que quieran solo ciertas partes de ti. Ellos decidirán qué partes necesitan y a ti te corresponderá decidir qué hacer con el resto. Esta es una buena opción si el dolor de la herida original es demasiado fuerte y necesitas un bálsamo rápido para que adormezca y calme de inmediato. No atenderá la raíz del problema, por lo que no se recomienda su uso a largo plazo. Puede exacerbar los síntomas con el paso del tiempo y, en casos graves, infectar. Es decir, causar una sensación de exilio que no hará más que empeorar.

La opción B es que te rodees de personas que puedan aceptar lo que tienes por ofrecer, así como tus vulnerabilidades. Esto implica que reconozcan tu autonomía y te den espacio para que te apartes de sus ideas de lo correcto. Implica que te honren igual tanto si aportas algo como si no lo haces, no puedes o no quieres hacerlo. A diferencia de la opción A, el uso a largo plazo de esta opción se asocia con una buena autoestima, la sensación de seguridad y una vida creativa próspera.

Los bastos siempre vienen con un grado de fuego y, como son cuatro, sugieren que la estabilidad de la pertenencia creará un suelo firme, desde el que la energía creativa pueda fluir con fuerza y permanencia. Es común y normal que los que buscan un hogar alternen entre la opción A y la B. Solo tienes que saber que, sea cual sea la que uses, no hay que avergonzarse de querer pertenecer y ser amado.

Cinco de Bastos

Para describir su modelo de psicoterapia llamado Sistemas Familiares Internos, Richard Schwartz escribió:

Es como si cada uno de nosotros contuviera una sociedad de personas, cada una con edades diferentes e intereses, talentos y temperamentos distintos […] Una vez que superamos nuestro sesgo cultural de vernos como individuos consistentes y unitarios, el paradigma de la multiplicidad tiene un sentido intuitivo inmediato.

Cuando existe un conflicto entre los miembros de nuestra "familia interna", tendemos a elegir un bando y a silenciar todas las partes que discrepan. Pero como nunca podemos deshacernos de ninguna (podemos exiliarlas y lo hacemos, pero en realidad no se van a ninguna parte), nos desgastamos suprimiéndolas y encerrándonos en la creencia de que por fin llegamos a una resolución, solo para cambiarla días, horas y, a veces, incluso minutos después.

Una de mis cosas favoritas cuando leo el tarot para otros es permitir que diferentes cartas representen algunas de las diversas partes que están en conflicto, para luego validar el derecho de cada una a existir. Sobre todo porque las partes que intentamos silenciar o rechazar tienen una forma de volver más fuerte y contundente, o suelen aparecer nuevamente de formas inesperadas que vulneran nuestras decisiones.

Por ejemplo, para alguien que se debate entre cómo y cuándo dejar un trabajo cómodo, pero poco satisfactorio, para dedicarse a otro que tenga más significado personal, sería útil identificar a cada una de las partes internas en conflicto y encontrar la forma de avanzar hacia algún tipo de acuerdo.

En esa tirada, quizá la Reina de Oros podría representar la parte que tiene una profunda necesidad de seguridad, mientras que la Sota de Bastos podría representar a la que tiene un hondo deseo de asumir riesgos y explorar. Tal vez esta persona creció en la pobreza con mucha inseguridad en cuanto a la satisfacción de sus necesidades básicas.

En otras palabras, su necesidad de sentirse segura es adaptativa y razonable. Pero su realidad actual es que ha llegado a un lugar en el que está lo bastante segura como para correr algunos riesgos y crear nuevos aprendizajes, por lo que la Sota de Bastos también tiene sentido.

Hay una cosa curiosa, incluso sagrada, que ocurre en la pluralidad. Cuando dejamos de intentar elegir un bando para, en cambio, tratar de ver desde múltiples perspectivas y abrirnos a posibilidades que van más allá del marco unidimensional, empezamos a ver nuevas formas de responder a las necesidades y preocupaciones de los miembros de nuestra familia interna. Tal vez la necesidad de crecimiento y exploración de la Sota de Bastos pueda satisfacerse después de las horas de trabajo, o los fines de semana.

Lo que ocurre cuando dejamos espacio para que existan todas estas partes es que nos damos cuenta de que no tenemos que elegir una y deshacernos de otra para poder avanzar. Los cinco personajes en la ilustración de esta carta se observan chocando entre sí. No están haciendo gran cosa y ninguno está en peligro real, solo son diferentes.

En última instancia, es la parte de nosotros que observa el Cinco de Bastos desde un poco de distancia la que toma las decisiones, no ninguna de las partes de la imagen. Cuando las vemos ahí, a lo lejos, nos damos cuenta de que nuestro verdadero interior probablemente no sea ninguno de ellos y, por tanto, no estamos obligados a elegir uno. Conseguimos ser el cielo, como dice la monje budista Pema Chödrön, y advertimos que "todo lo demás es solo el clima".

Seis de Bastos

En nuestra cultura, el logro es un comportamiento que, por ser celebrado y venerado, rara vez se cuestiona. Como ocurre con todos los comportamientos, los logros tienen causas y efectos. Dependiendo de su naturaleza, estos últimos pueden derivar en una mejor percepción de nosotros mismos, en mayor confianza y en mejores límites, pero también en orgullo excesivo, rigidez y arrogancia.

Hay veces en las que nuestras motivaciones para conseguir logros brotan de las profundas raíces de los valores personales y del deseo de usar nuestros dones para un bien mayor. Otras veces, conseguimos logros con la secreta intención de demostrar, de una vez por todas, que somos buenos o dignos. El éxito en el primer caso tiende a producir satisfacción, plenitud y autoestima. En cambio, el segundo tiende a agotarnos, frustrarnos y disminuirnos. Como dice el refrán, nunca se tiene suficiente de lo que no se necesita.

Lo que aún no aprendemos a través de la experiencia, podemos verlo en los mitos y las historias antiguas. Cualquier guardián en ellas sabe y no vacila en revelar que el orgullo excesivo presagia conflictos o castigos. Los griegos cuentan que el joven Ícaro recibió unas alas de plumas y cera fabricadas por su padre, Dédalo, el inventor. Embriagado por la emoción del vuelo, Ícaro voló demasiado cerca del sol. Al acercarse a la bola de luz en llamas, la cera de sus alas se derritió y se precipitó trágicamente hacia la muerte. Por muy dramático que sea este ejemplo, se entiende que la búsqueda personal en la vida es importante, pero un sentido exagerado del poder propio suele tener consecuencias nefastas.

El Seis de Bastos se entiende a menudo como un secreto de la victoria. Una persona a caballo, coronada de laureles, es una imagen de reconocimiento, de alguien que ha superado alguna dificultad. Si entendemos la secuencia de cada palo como si contuviera una especie de significado cronológico, al principio puede parecer extraño que al caótico cinco, le siga una carta que habla sobre la victoria y después un estresante siete, un ocho incierto, el agotado nueve y el totalmente abrumador diez. Si el Seis de Bastos es la victoria, ¿por qué luego aparece el Diez de Bastos, que muestra a una persona que trabaja con el rostro

oculto, como un signo de agotamiento y un sentido del sí mismo disminuido?

El consultor de capital de riesgo John R. O'Neill escribió: "Todo éxito actual puede verse como una sombra que puede resultar devastadora". Suena terrible, ¿no crees? Pero me parece que la idea subyacente es la siguiente: a veces lo que concebimos como un logro es solo la idea de éxito que anhelamos e imaginamos cuando éramos niños. Y cuando la alcanzamos, por fin nos sentimos suficientemente buenos, agradables o inteligentes.

Cuando nos sentimos orgullosos, ¿cuántas veces es porque de verdad nos satisfacen nuestros esfuerzos? ¿Cuántas veces es solo porque nos sentimos aliviados de guardar en secreto las partes de nosotros que, escondidas y ocultas bajo el nivel superficial de nuestra vida, consideramos malas e indignas?

La historia griega de Ícaro nos da pistas sobre lo que ocurre cuando no nos detenemos a comprobar por qué hacemos lo que hacemos y cómo nos hacen sentir, en el fondo, nuestros logros. El hombre alado vuela alto, muy alto, sin otra razón discernible que la de poder hacerlo. Y al final cae.

Si descubrimos que en el fondo necesitamos tener siempre la razón, que ante el más mínimo indicio de crítica nos angustiamos, que el compromiso supone un reto, que nos sentimos vacíos por dentro a pesar de que el mundo nos considera afortunados, puede que sea el momento de preguntarnos cómo definimos el éxito, de dónde viene esa definición y cómo podríamos revisarla para hacerla más verdadera.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Siete de Bastos

Como estudiante de posgrado, solía asistir a grupos de terapia con personas a las que se les habían diagnosticado trastornos depresivos y bipolares graves. El terapeuta que dirigía estos grupos, Charlie Hattman, e ra un géminis maestro en el uso del lenguaje y la conversación que apoyaba y desafiaba a la gente.

Una de las cosas que Charlie solía decir y que siempre se me quedó grabada es que cuando se trata de la ira, "nadie explota. Eso no existe. Nadie se derrite". Y su argumento era que tenemos tanto miedo a la furia, la nuestra y la de los demás, que hemos creado un lenguaje estigmatizante y hostil para ella que no es útil. Continuó mostrando al grupo cómo utilizar la atención plena para notar las señales fisiológicas de la ira, como una forma de aprender a sentir curiosidad por esta energía, hacerla cómplice y, en última instancia, a trabajar con ella de una manera más eficaz.

Las explosiones de ira, aunque quizá no sean literalmente explosivas, ocurren. Y si somos capaces de frenar la reacción instintiva de sumergirnos en la vergüenza, pueden ser momentos poderosos de aprendizaje. Es verdad que puede aterrarnos ser el receptor de la ira de otra persona, en especial si creciste en un hogar que abusaba de ella.

Pero en general puedes aprender a regularte si eres el receptor, así como aprender mucho sobre la persona con la que estás tratando por lo que dice cuando está enfadada. Y también sobre ti cuando estás en la misma situación.

Las interacciones furiosas con los seres queridos pueden ser algunas de las más dolorosas, pero también pueden presentarnos algunas de las mejores oportunidades de sanación. Si pensamos que gran parte de nuestro comportamiento disfuncional en las relaciones adultas proviene de no haber sido escuchados del modo adecuado cuando éramos niños, y de haber tenido que elaborar formas muy sofisticadas de colmar nuestras necesidades de otras maneras, a menudo extrañas, me parece extremadamente importante que aprendamos el arte de utilizar las relaciones íntimas para sanar.

Un buen punto de partida es la escucha empática profunda. Es

probable que no sea realista esperar hacer este tipo de escucha el 100 % de las veces, pero todos podemos empezar a hacerlo si nos damos cuenta de que alguien cercano se siente amenazado, asustado, agitado o enfadado. Siempre que estés a salvo, cuando alguien a quien amas empiece a parecerse un poco al personaje del Siete de Bastos (reactivo, tembloroso, listo para una pelea), mira si puedes acallar tus propias defensas lo suficiente como para acercarte y escuchar.

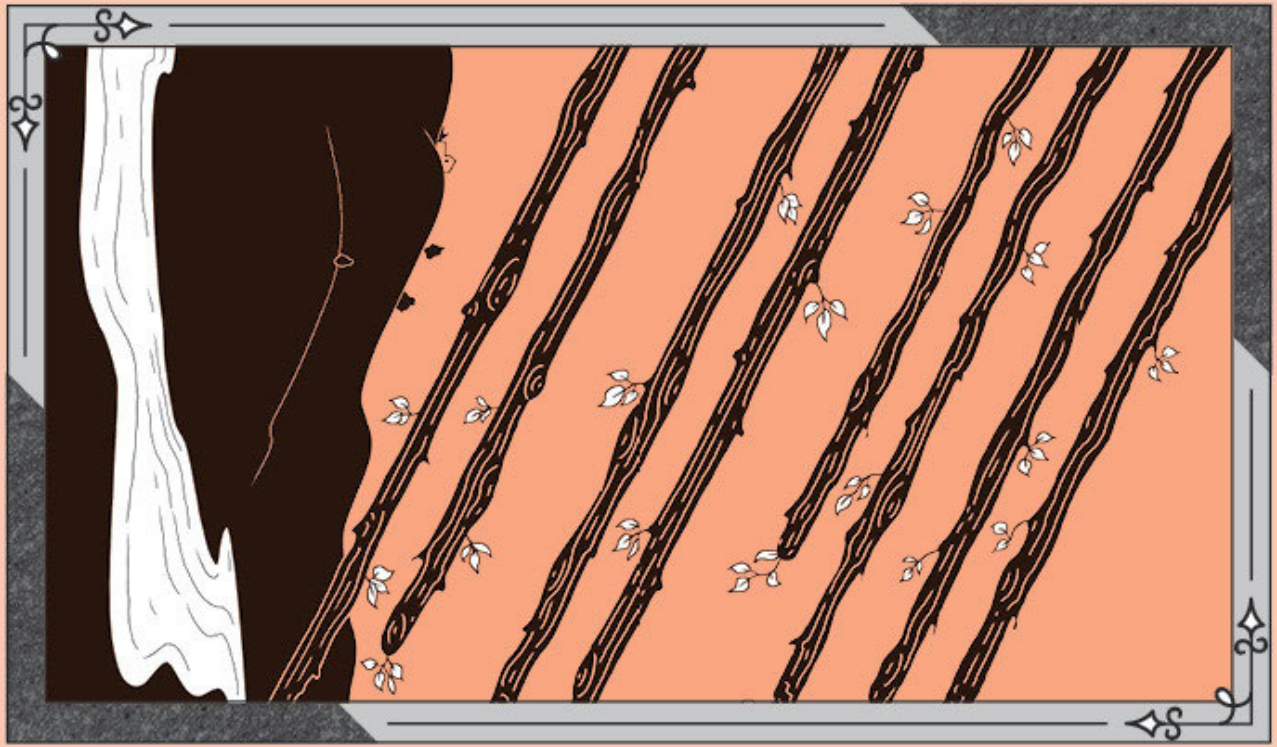
Cuando practiques la escucha empática, pon atención a las afirmaciones que incluyan palabras como nunca, siempre u otros términos absolutos. Si eres capaz, puedes responder con una reflexión como: "Estoy escuchando que no te sientes oído y que esto es algo que has sentido durante mucho tiempo. Suena muy doloroso".

Esto no significa que estés de acuerdo o que estés admitiendo haber hecho algo para causar este sentimiento. Significa que estás cocreando una experiencia alternativa para alguien que probablemente espera que no se lo escuche, incluso que se lo castigue por sus sentimientos. Al hacerlo, lo estás ayudando a revisar el modelo de cómo son y se sienten las relaciones. Estás haciendo algo que todos los sanadores hacen: facilitar la reparación a través de las relaciones.

También es bueno reconocer que las emociones surgen por ciertas razones. Y la ira no es distinta. Validarla en nosotros y en los demás no es solo un medio para hacerla desaparecer. Los investigadores de la psicología evolutiva han sugerido una cosa llamada la teoría de la recalibración de la ira. La cual sugiere que evolucionó para ayudarnos a aumentar nuestro poder de negociación social y asegurar que exijamos mejores tratos para nosotros mismos cuando hemos sido despreciados.

Así que, cuando nos han perjudicado de alguna manera, ser capaces de sentir y procesar nuestra ira nos permite procurar un mejor trato para nosotros en el futuro. Y por muy importante que sea ser compasivo, empático, comprensivo, cariñoso y amable, también es importante y valioso, cuando es necesario, estar enfadado.

Ocho de Bastos



Un par de años antes de escribir este libro estaba en un café al aire libre con mi profesor de yoga en Berkeley. Ese día me dijo que toda la vida es un equilibrio entre ejercer la fuerza de voluntad y el arte de permitir. Que siempre estamos aprendiendo qué hacer y cuándo, y que muchas veces nos sorprendemos tratando de controlar cuando deberíamos soltar.

Desde entonces, he pensado mucho en esas palabras, sobre todo cuando miro el Ocho de Bastos, que algunos tarotistas antiguos relacionan con el movimiento rápido. Es una carta que siempre me deja con más preguntas que respuestas. ¿De dónde vienen estas varas, a dónde van, qué es este lugar, dónde está toda la gente, qué significa esta energía de rapidez cuando no hay nada más unido a ella?

El Ocho de Bastos, para mí, hace preguntas sobre lo que está dentro de nuestro campo personal de energía y lo que cae fuera de él. En términos más prácticos, esto podría significar determinar qué está dentro de tu esfera de influencia y qué no.

Imagina que lanzas ocho bastos al aire. Esto es lo que está dentro: cuánta fuerza usas, cuánto entrenamiento conllevó, cuál era tu postura, cómo era tu respiración, sobre qué estabas parado. ¿El resto? No depende de ti. Cómo aterrizan, dónde aterrizan, cómo es el viento ese día, cuál es la inclinación del terreno, qué criatura pasaba por ahí y obstruyó la trayectoria, etc. Hay secretos en esta carta sobre la fuerza de voluntad y el permitir.

Supongamos que un amigo al que aprecias mucho no te busca tanto como tú a él. Aquí tienes la opción de ejercer tu voluntad y decir algo. O permitir y dejarlo pasar. Hablar puede ser el movimiento: en las relaciones, comunicar tus sentimientos suele considerarse algo bueno. Después de compartir lo que estás pasando, puede que te sientas mejor y que tu amigo se alegre de la oportunidad de ajustar su comportamiento en respuesta.

La otra opción es que consideres que tu trabajo consiste en aceptar a tu amigo como es y, aunque esto entra más en la categoría de permitir, en realidad es solo una forma diferente de aplicar la voluntad. En lugar de ejercerla para estimular el

cambio en él, podrías centrarte en tu interior, en cultivar la voluntad de permitir, tanto a tu amigo ser quien es como a ti de sentir lo que sientas al respecto. Esto es permitir: aceptar lo que has firmado en una relación con él.

A menudo, lo que hace que la vida sea tan desafiante es que, cuando la realidad no se alinea con lo que queremos, a veces es demasiado doloroso o incómodo de soportar. Por ejemplo, puede que tu amigo no te busque porque, sencillamente, no desea hablar contigo tan a menudo como tú. Es una píldora difícil de tragar, sobre todo si eres sensible al rechazo (y, sinceramente, ¿quién no lo es?). Pero no te servirá de nada ir con la espada desenvainada, exigiendo que te llame con mayor frecuencia.

Lo mejor sería atender primero tus sentimientos. Permitir que estén ahí. Estar dispuesto. Si al final determinas que quieres hablar del asunto, será útil saber qué sientes, de dónde viene y qué necesitas. Aunque solo sea para ser visto y escuchado por alguien importante para ti.

Encontrar el equilibrio entre ejercer la fuerza de voluntad y permitir es muy parecido a la imagen de esta carta. Aquí no hay mucho qué tomar como una realidad o directriz absoluta. Requiere una presencia tenaz.

Pero creo que si hacemos una pauta para trabajar primero en nuestra capacidad de permitir lo que está dentro de nosotros y lo que está en el mundo que nos rodea, cuando ejerzamos la voluntad, podremos hacerlo desde cualquiera de los dos ámbitos. Y eso es un comienzo sólido.

Nueve de Bastos

Los límites saludables son como demarcaciones energéticas que separan nuestros pensamientos, sentimientos y comportamientos de los de los demás. Esto puede ser difícil de entender si has crecido en un sistema complicado sin tales delimitaciones. Es posible que no sepas lo que te pertenece y lo que no. Y es probable que esta oscuridad te haya causado mucha confusión y dolor.

Una cosa que hay que saber sobre los límites personales es que pueden ser tremendamente inconvenientes. La forma en la que nos gusta pensar que reaccionaremos ante ciertas situaciones no siempre coincide con nuestros límites reales. Porque estos son una práctica de realidad y aceptación.

Los libros de autoayuda suelen definir tres tipos de límites: porosos, rígidos y saludables. En esta carta, se puede ver un muro de bastos que, si soy sincera, parece un poco endeble. Los bastos están dispuestos para crear una valla, pero está llena de huecos. La persona que presumiblemente construyó el muro no está a gusto.

Mientras que una frontera adecuada debería darnos un respiro de la necesidad de estar siempre en guardia, una porosa nos mantiene sin cesar escudriñando el horizonte en busca de posibles amenazas. Con una frontera porosa, no existe una idea clara de dónde terminas tú y dónde empiezan los demás. Y no hace falta que te diga el precio que eso puede suponer para la fuerza vital de una persona. Un límite fuerte, por el contrario, libera energía para que puedas concentrarte en la restauración y el crecimiento.

También es posible que un límite sea demasiado fuerte. Un límite rígido es aquel en el que nada entra y nada sale. Mitiga la constante necesidad de buscar amenazas, pero imposibilita la intimidad y la conexión. Creo que es común erigir límites rígidos cuando te das cuenta de cuánto tiempo tus muros han sido porosos y cuánto te ha costado fortalecerlos. Así que si has construido una fortaleza de hierro a tu alrededor, considera la posibilidad de que esta carta pueda significar que estás en camino de ser una persona con unos límites excelentes y saludables.

Lo ideal es un límite firme, visible a tres kilómetros de distancia, pero que no resulte inofensivo. Hay una puerta que atraviesa el muro, pero el guardián es exigente y tiene una política de tolerancia cero para las tonterías. Tal vez sea útil asignar esa tarea a una parte de ti, una que no dude en proteger lo que es valioso y que no se ande con rodeos ni tenga reparos al hacerlo. Que se comprometa a ceder a tus directrices.

Aunque al principio pueda parecer lo contrario, lo mejor que puedes hacer para sentirte seguro, ayudarte a ti y a los demás, es tener unos límites sólidos y mantenerlos. A menudo pienso que comunicar un límite es un poco como obtener el consentimiento informado de alguien. Lo correcto es hacer saber a los demás las condiciones del compromiso antes de que se involucren.

Y aunque toparse con un límite puede ser angustioso al principio para alguien que no está acostumbrado, te garantizo que, en algún nivel, aunque no sea evidente de inmediato, lo hará sentirse seguro. Porque sabrá exactamente qué esperar de ti.

Diez de Bastos

A lo largo de mi carrera, he llegado a ver que la dificultad para establecer límites es a veces un síntoma de un sentido del yo insustancial o que necesita ser reforzado.

El desconocimiento de los límites personales puede provenir de una falta de curiosidad genuina sobre los deseos, necesidades, gustos, aversiones, valores y moral. En otras palabras, lo que te hace ser tú.

En esencia, los límites tienen que ver con la preservación y establecerlos a menudo da miedo. Pero si nuestro sentido del yo se siente vago o nebuloso y no está claro lo que estamos tratando de proteger, es menos probable que estemos motivados para hacer el duro trabajo de establecer y mantener los límites en primer lugar.

Un yo turbio es el tipo de yo que puede ser difícil de cuidar, pero si nuestros padres no tenían un fuerte sentido de quiénes eran, probablemente nosotros tampoco llegamos a la edad adulta con un yo fuerte. Si no nos animaron a atender nuestros deseos y necesidades personales, puede que hayamos aprendido a no tomarlos en serio. Y como resultado, es posible que como adultos nos cueste mucho saber lo que es nuestro y lo que no, lo que dificulta el establecimiento de límites en las relaciones.

El personaje de esta carta empuja un montón de bastos hacia delante, con la cabeza baja y la cara oculta. El rostro humano simboliza la parte de nuestro ser que nos distingue de los demás: es la forma en que alguien podría distinguirme de otro alguien más alto, de pelo oscuro y piel aceitunada. Un rostro oculto implica una persona que aún no ha completado la tarea psicológica de distinguirse de los demás. Incapaces de separar sus propios deseos y necesidades de los de los demás, no pueden distinguir lo que es su trabajo y lo que no. Asumen demasiado y no tienen en cuenta sus límites.

Es difícil decir qué es primero, los límites o el yo, pero es seguro que sin un sentido sólido del yo, nos resultará arduo establecer límites. Entonces, ¿qué se puede hacer? Creo que podemos elegir practicar comportamientos que clarifiquen los límites, nos apetezca o no, y eso apoyará sin duda un incipiente sentido del

yo. Pero tendremos que aceptar que durante un tiempo puede que no sepamos qué es lo que estamos protegiendo, qué hace que merezca la pena sentir la culpa, el miedo o la vergüenza que suele acompañar al "no". De todos modos, podemos hacerlo.

¿Qué más se puede hacer? Es probable que sea necesario investigar los límites personales. Aquí es donde cambias parte de tu atención hacia el interior en lugar de siempre estar mirando solo hacia afuera, hacia los pensamientos, sentimientos y sensaciones que surgen cuando interactúas con los demás. De este modo, puedes empezar a notar lo que te hace sentir bien y lo que no, y lo que se siente cuando se ha cruzado un límite.

Una vez escuché a mi amigo Charlie, al que ya he mencionado varias veces, decir que las personas que se exceden constantemente tienden a oscilar entre el resentimiento por decir que sí y el sentimiento de culpa por decir que no. A medida que sigues diciendo que sí, dijo, el resentimiento se va acumulando. En cambio, cuanto más se dice que no, más cómodo se está con ello y el sentimiento de culpa que una vez impulsó todos los síes empieza a desaparecer de forma gradual.

Esto se debe, en parte, a lo equivocada que suele ser la culpa en primer lugar: tiende a estar arraigada en el condicionamiento de que uno es responsable de los sentimientos de los demás, cosa que no es así. Esto es un talismán para cualquier persona que se encuentre en el camino hacia el autodescubrimiento. Así que si estás en la encrucijada de la culpa y el resentimiento, recuerda esto y observa si te ayuda.

Sota de Bastos

El difunto psicólogo James Hillman creía que cada persona tiene un propósito que se revela en la infancia. Solía hablar de la mítica teoría de la bellota, que sugiere que cada uno viene al mundo con una vocación. En lugar de estar únicamente bajo la influencia de la naturaleza y la crianza, la teoría de la bellota enseña que, de hecho, hay algo único en cada uno, una parte de nuestro ser que está conectada con nuestro daimonion , que es similar al concepto romano de genio y al concepto cristiano de ángel guardián: "Algo que eres, que tienes, que no es lo mismo que la personalidad que crees que posees". Según Hillman, más que la idea de crecer, la teoría de la bellota nos impulsa a crecer hacia abajo, de vuelta a la alineación con alguna energía original y misteriosa que nos recuerda quiénes somos.

La Sota de Bastos representa la energía de la juventud y la chispa de la vida antes de que se oscurezca. Los niños tienen una capacidad innata para discernir con exactitud lo que les gusta y lo que no. Si una prenda de vestir les resulta incómoda, no la quieren. No hay nada más ridículo para un niño que llevar algo rasposo o rígido.

Los niños quieren hacer el trabajo que les parece el más genial e interesante: astronauta, paleontólogo, profesor. No se preocupan por el salario, los beneficios o el pago de horas extras. Cuando se les pregunta qué quieren cenar, no piensan en los niveles de sodio ni en las calorías. Piensan en lo que les va a sentar bien y les va a saber bien. Lo que va a satisfacer un deseo en ese momento.

Estar conectado con esta energía es estar disponible para lo que nos emociona de verdad, nos vivifica y nos mueve. Creo que esto es lo que Hillman quería decir cuando hablaba de crecer hacia abajo.

Todas las sotas del tarot (la Sota de Bastos, la de copas, la de oros y la de espadas) simbolizan la juventud, la inocencia y el asombro. Al igual que un niño tiene un sinfín de preguntas sobre el mundo, la Sota de Bastos quiere que nos preguntemos: ¿qué me gusta? ¿Qué cautiva mi atención? ¿Qué me atrae, me ilumina, me reclama? La Sota de Bastos es una invitación a reconectar con algo primigenio y original dentro de nosotros, algo a lo que

muchos renunciamos al cruzar el umbral de la edad adulta.

Me gusta pensar en la Sota de Bastos como el guardián de una pequeña chispa que vive dentro de cada uno de nosotros, la custodia mientras estemos vivos. Conceptualmente similar a la idea de Hillman sobre el daimonion, esta sota podría verse como una especie de guía, que se nos asigna al nacer y que puede actuar cuando nos alejamos demasiado de lo que debemos hacer en el mundo.

Tal vez, escondido entre todo lo que nos da suficiente coraje como para amar con abandono temerario, hay una llamada y un propósito específicos que, aunque podamos desviarnos (y muy a menudo lo hagamos), nunca están lejos de nuestro alcance. El camino sigue estando ahí. Incluso si nuestros juicios, creencias fundamentales, presiones sociales y exigencias de la vida bajo el capitalismo crecen o corren desenfrenados por los pasillos de nuestra conciencia para esconder el sendero hacia nuestro destino.

Encontrar el camino de vuelta a esa chispa que genera lo que amamos de verdad puede ser engañosamente desafiante en un mundo que apuesta por el olvido. Pero cuando hayas hecho contacto con ella, aunque sea una vez, lo sabrás. Y si escuchas con atención, la serie de bastos te mostrará cómo rodear esa chispa con tu mano y mantenerla a salvo. De esa forma podrás entibiarte, no solo a ti, sino a aldeas enteras.

Caballero de Bastos

Los alquimistas solían asociar el triángulo como símbolo del fuego. Según el historiador del arte y el ocultismo Fred Gettings, representaba que "el principio del fuego es dirigirse hacia arriba, como si se dirigiera al reino espiritual. La amplia base del triángulo también indica que su fuerza creativa está bien cimentada y descansa con firmeza y seguridad en la tierra". Veo este concepto de movimiento ascendente representado en la imagen del Caballero de Bastos, cuyo caballo se tambalea, encabritado sobre dos patas. No hay escasez de fuego, pero, al Caballero de Bastos, parece que le falta una base estable.

Hay dos interpretaciones populares que destacan en mi mente sobre el Caballero de Bastos: se refiere a algo que está a punto de ser trastornado o a alguien que tiene miedo al compromiso. No me gustan las reglas de interpretación estrictas, pero a menudo utilizo el modelo de las etapas del cambio para trabajar con las cartas de la corte (la sota, el caballero, la reina y el rey).

Mientras que la sota está en una fase de contemplación, pensando en hacer un cambio y sintiéndose inspirado para hacerlo, el caballero está reuniendo recursos y pasando a la acción, como simboliza el hecho de que todos los caballeros del tarot van a caballo. El movimiento ocurre.

Si los bastos se relacionan con una chispa de vitalidad en cada uno de nosotros, y el cambio en el que nos encontremos consiste en restablecer nuestra conexión con esa llama, a menudo esquiva pero transformadora, que impulsa la creatividad, alimenta la pasión y da sentido a nuestras vidas, el Caballero de Bastos nos dice que ese proceso podría ser un poco caótico.

En este punto, la comprensión del Caballero de Bastos como algo que tiene que ver con la ruptura del estancamiento también es relevante. Cuando parece que estás encerrado en una casa de hielo, el énfasis debería estar menos en los pasos de baile que estás haciendo para mantenerte vivo y más en el hecho de que estás bailando porque el movimiento generará calor. Este derretirá las paredes de la casa de hielo y, en consecuencia, te mantendrás vivo. Puede que pases un rato haciendo extraños bailes, con la atención puesta en el momento en que las paredes empiecen a sudar, rezando sin descanso para que un trozo de

cielo se asome. Pero se necesita cierto grado de fe en lo que no se ve, ese es un gran mensaje en los bastos.

Y aquí es donde también entra en juego la idea del Caballero de Bastos relacionada con el compromiso. Cuando las personas que se han sentido estancadas durante mucho tiempo toman medidas para salir de ello, la estabilidad que genera romper las rutinas ayuda a crear una nueva de dinámica nociva: se genera un estancamiento por miedo a estancarse. Empiezan a ver todo lo estable como una casa de hielo y confunden la seguridad con el confinamiento, por lo que bailan sin parar. Pero sin ningún tipo de conexión a la tierra, flotan hacia arriba, se alejan, se pierden.

Comprender las etapas del cambio puede ayudarte a normalizar lo que puedes estar experimentando en un momento determinado de tu proceso. En ese proceso inicial de reconexión con nuestra chispa, sea lo que sea lo que deshiele las partes congeladas de nuestra vida y dé calor a nuestros días de nuevo, podríamos dejarnos llevar, seguir el flujo. Podríamos avivar demasiado las llamas y quemar el alimento. Así es como aprendemos, con el tiempo, a aprovechar el fuego para alimentarnos a largo plazo. A reconocer la diferencia entre una llama nutritiva y otra destructiva. A distinguir cuándo estamos corriendo hacia algo concreto de cuándo simplemente estamos huyendo.

Reina de Bastos

Qué palabras son las adecuadas para describir a la Reina de Bastos, la reina del fuego, el elemento descrito por Aleister Crowley como "tan afín al Espíritu que no es una sustancia en absoluto, sino un fenómeno, y sin embargo tan integral a la Materia que es el corazón mismo y la esencia de todas las cosas". Es la reina del espíritu y de la energía que anima. Un verdadero guardián de la llama.

En la mitología griega, Hestia es conocida como la diosa símbolo del hogar y del alimento, lo que forma la base del triángulo que le falta al Caballero de Bastos. El hogar es, por supuesto, el espacio donde reside el fuego, símbolo alquímico del espíritu, y es también el lugar donde, en la antigua Grecia, se hacían todas las ofrendas a los dioses. Aunque Hestia era una heroína poco conocida, según algunos relatos ocupaba un puesto entre los doce olímpicos gobernantes, junto a Zeus, Poseidón, Apolo y Afrodita.

En la antigua Grecia, todas las ofrendas a los dioses tenían que ver con el fuego, por lo que Hestia, aunque subestimada, era tan venerada que se decía que recibía la primera y la última ofrenda de cualquier comida. Los espacios del hogar eran algo que había que proteger. Los fuegos en ellos debían mantenerse en todo momento, no hacerlo se consideraba inmoral.

Así que Hestia, como guardiana de esta llama, era la conexión de los griegos con la alimentación, ya que el fuego se relaciona con la preparación de alimentos, con el calor y la luz, pero también con los demás dioses, ya que todas las ofrendas que se hacían pasaban por ella. Sin el hogar, no había comida, calor, luz ni forma de comunicarse con la Divinidad.

Algunos dicen que el humo lleva las oraciones a los cielos, lo que hace que sea fácil ver cómo los bastos, símbolo del fuego, son también símbolo de lo que une arriba y abajo. Así, la Reina de Bastos plantea preguntas sobre cómo nos alimentamos a nosotros mismos y a los demás, cómo generamos calor y luz, y cómo, en última instancia, estas prácticas nos mantienen unidos a algo más grande.

Joseph Campbell se refirió a la importancia de tener un espacio y

un tiempo sagrados en los que no se sabe lo que sale en las noticias, lo que hacen los amigos o lo que hay en la lista de tareas de ese día, sino que simplemente se encuentra una forma de conectar con la tierra y hacer espacio para la creatividad.

Muchos de nosotros no tenemos chimeneas en nuestras casas, pero parece que Campbell nos sugiere que creemos algo que cumpla esa misma función, un lugar donde protejamos y custodiemos la llama de nuestro espíritu creativo y entremos en conversación con los dioses simbólicos, ya sean valores personales, códigos morales o espirituales, o deidades con la capacidad de influir en nuestras vidas en la tierra.

Si alguna vez te has encargado de encender o mantener un fuego sin querosén o líquido para encendedores, es probable que poseas algunos de los secretos de la reina del fuego. Construir y mantener una llama lenta, constante y adecuada requiere conocimientos, dedicación y los materiales adecuados. La creatividad es a menudo lo que nutre e ilumina nuestra vida durante las noches y los inviernos. Así que si escribes un diario durante diez años, puede que estés encendiendo las brasas de las memorias que escribirás más tarde.

Me parece que tiene sentido aprender a hacer algo de la nada, recorrer ese camino que va desde la Sota de Bastos hasta la Reina de Bastos, donde empiezas con una chispa que tienes que proteger con la mano y llegas finalmente a un lugar donde el fuego de tu vida, el que te inspira, que te dice que estás vivo, el que incluso te recuerda para qué estás aquí, se mantiene encendido. Aunque solo sea porque así, cuando se apague, busques la forma de recuperarlo.

Rey de Bastos

El fundador de la terapia cognitivo-conductual (TCC), Aaron Beck, utilizó el término cogniciones calientes para referirse a las experiencias emocionales y psicológicas que suelen llevar a las personas a terapia. En las sesiones, los terapeutas cognitivo-conductuales a veces provocan las cogniciones calientes como forma de acceder al material que más activa a las personas, para saber qué más hay y encontrar nuevas formas de trabajar con ello. No lo hacen para ser crueles, sino porque, al igual que el fuego alquímico, las cogniciones calientes contienen algunos de los materiales más potentes para la transformación.

Del mismo modo que un alquimista puede quemar una sustancia para eliminar lo que no es real, el calor psicológico hace algo parecido con la experiencia humana. La ira, la pasión y la desesperación son experiencias que queman nuestras defensas y derriten el barniz de nuestro yo civilizado. Se ha dicho que el fuego es un juez, ya que determina lo que se queda y lo que se va.

Y así, aunque el fuego sea una fuerza destructiva en la vida de una persona, tiene el potencial de ser un catalizador para alcanzar la madurez. Uno de los rasgos más notorios del Rey de Bastos es su energía inquieta. Como el rey es un símbolo de algo exaltado, el fuego en su función más elevada siempre tiene un trabajo que hacer. Seguir quemando y quemando al vapor lo que no es verdadero. Toda una vida de trabajo, seguro.

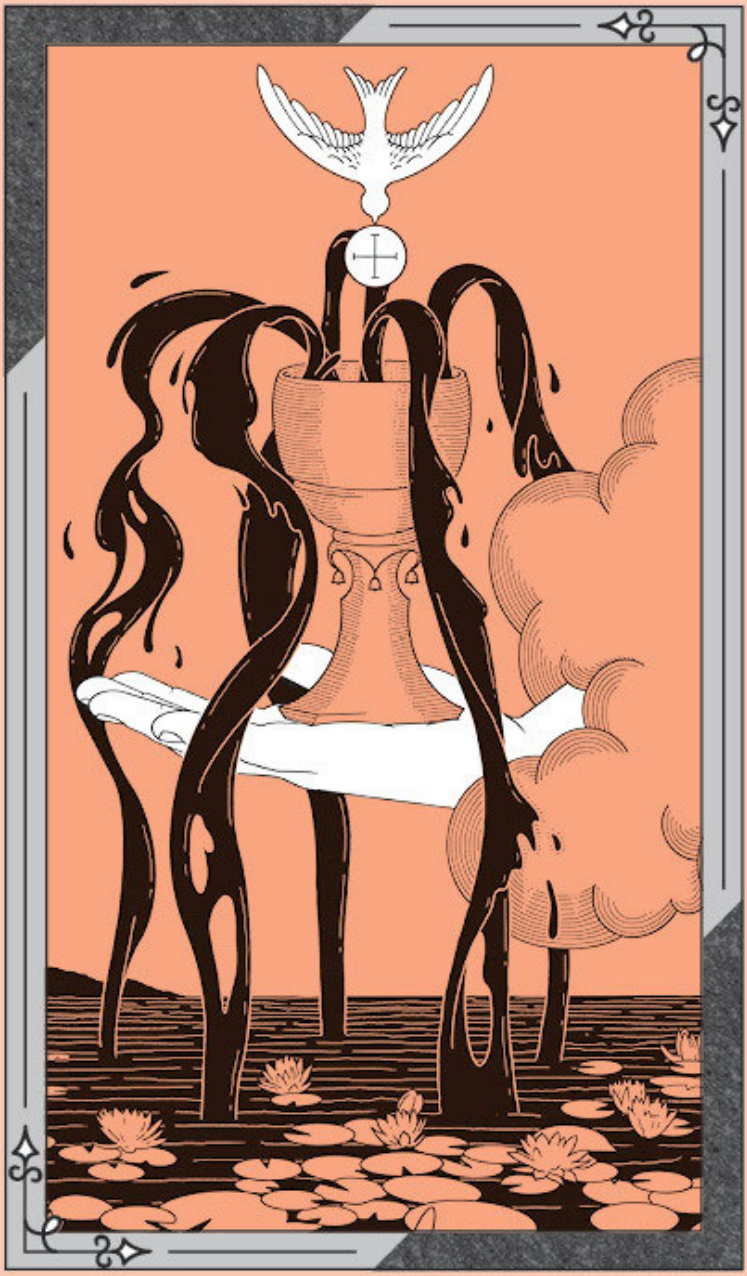
Una vez identificado el valor de las cogniciones calientes, ¿qué hace uno exactamente con ese material?, ¿cómo usar el fuego en lugar de permitir que nos desborde? En primer lugar, presta atención a los momentos en los que te has comportado de una manera que desearías no haberlo hecho. Cancelaste los planes para ir a una fiesta porque estabas demasiado ansioso por socializar. Te peleaste con tu pareja porque te dijo algo que desencadenó el miedo al abandono. Escribiste enfadado un correo electrónico a una persona con la que desearías haber sido más prudente.

¿Qué pasaba por tu corazón, tu mente y tu cuerpo en esos momentos? Si cuando recuerdas lo que hiciste te sientes desapegado, no hay nada caliente allí: estás trabajando con una

energía que no va a ser de mucha utilidad para este proceso. Pero si puedes encontrar algún carbón anaranjado que realmente chamusque, algo que te haga querer esconder la cara de vergüenza o enfurecerte como un fuego salvaje sin contención alguna, bueno, ahora estás cocinando. Ahora estás en territorio alquimista. Y si eres lo bastante valiente para entrar en estos espacios, estás activando la parte de ti que vive para transmutar, esa es la gran energía del Rey de Bastos.

Quizá te preguntes por qué hablamos de cognición en la serie de bastos, cuando los bastos se relacionan con la energía. En realidad, creo que el término cognición caliente es mucho más una forma de hablar de algo energético que intelectual, es una respuesta a lo que podría llamarse nuestra valoración intuitiva de algo. Es decir, nuestra experiencia en bruto antes de que entren en acción nuestros pensamientos y defensas. Para conectar con esta materia fundida, normalmente tenemos que sortear las espadas del intelecto y las historias que nos contamos y nos impiden conectar con lo que requiere nuestra atención.

As de Copas



En Occidente tendemos a ver las emociones como experiencias insulares que existen dentro de los individuos, un fenómeno aislado que es mío, tuyo o de otra persona. Pero a menudo me pregunto, sobre todo al trabajar con la serie de copas, que es la serie del agua, si hemos entendido mal este ámbito de nuestra experiencia.

En la Antigüedad, las costumbres daban por sentado que la vida interna y la vida externa estaban vinculadas, pero hoy parece que lo hemos olvidado.

Nuestros relatos suelen sonar así: "Qué hice, qué puedo hacer, qué debo hacer para influir en el mundo que me rodea". Rara vez preguntamos y nos callamos lo suficiente para escuchar lo que nuestro entorno puede estar expresando a través de nosotros.

La serie de copas se relaciona con la Gran Sacerdotisa, que a veces se interpreta como ligada a la práctica de la contemplación. Tendemos a pensar que la contemplación tiene que ver con el pensamiento, pero en realidad se trata más bien de un proceso creativo en el que se entra en diálogo con otras fuerzas, como las emociones. El prefijo con, que significa tal cual "con", nos indica que es un proceso de colaboración, pues templum, la palabra latina para "templo", connota un espacio sagrado donde se creía que residía una deidad.

Así que contemplar es entablar un diálogo espiritual que, como todos los diálogos, implica hablar y escuchar. Lo que escuches puede ser una fuerza invisible, como la de los espíritus guía, las corrientes energéticas o un poder superior. O puede ser algo concreto, como un río sobre las rocas, el canto de los pájaros o el susurro de una marmota en la hierba alta. Esta forma de estar en una relación receptiva con lo que nos rodea parece difícil de entender para los modernos occidentales. Pensamos en el individuo, en el héroe, en el personaje que realiza tareas y supera obstáculos.

Pero las copas, además de ser emocionales, también simbolizan una cierta receptividad. Esta implica una relación y nos plantea una pregunta: ¿cómo sería una forma más relacional de involucrarnos con nuestro entorno? ¿Qué pasaría si

reorientáramos la imaginación hacia una forma de ver el yo como soñador y lo que se sueña? ¿Podríamos dar cabida a la posibilidad de que lo que sentimos y experimentamos en la casa de la carne del cuerpo no esté siempre arraigado en una experiencia individual privada, sino que proceda de un ecosistema al que pertenecemos?

¿Qué pasaría si, por ejemplo, en lugar de vernos a nosotros mismos como si estuviéramos dando un paseo por el bosque, nos viéramos como una ola de energía que ondea en la conciencia de una familia de secuoyas? ¿Cómo cambiaría esto nuestra forma de movernos por el entorno en el que vivimos? ¿Cómo cambiaría la forma en que nos relacionamos con nuestras experiencias?

Las emociones son el modo en que comprendemos nuestras experiencias en bruto. No de una forma evaluativa o sentenciosa como en el caso de la comprensión intelectual, sino de un conocimiento intuitivo, sentido, de tipo celular. El truco, y esto es lo que se enseña en muchas terapias conductuales, es aprender a suspender la acción el tiempo suficiente para que este tipo de conocimiento pueda moverse a través de nosotros.

En su columna Dear Sugar, Cheryl Strayed aconsejó una vez: "No te adueñes de la porquería de los demás". Y he pensado mucho en eso a lo largo de los años. Para entender la serie de las copas, debemos tener claro qué aspectos de nuestra experiencia entran en el ámbito de la propiedad. Por ejemplo, mi comportamiento es algo de lo que puedo ser "dueña" o responsable, mientras que el comportamiento de otras personas no es algo que pueda o deba apropiarme.

Pero en el caso de las emociones, no siempre está claro quién es el dueño. Me he despertado con el peso del dolor de mi abuela en el pecho, he respirado profundamente mientras sudaba por el fuego de la rabia de mi madre, y podría decir "eso es suyo, no mío", pero ¿de qué serviría? Las emociones son corrientes energéticas vivas con ciclos de vida propios. Tienden a sobrevivir a través de las líneas verticales y horizontales de las relaciones humanas, mediante las generaciones, a través de las comunidades, hasta que llegan al lugar en el que se pueden experimentar y expresar con plenitud.

Me parece que cuando llega una emoción, es tuya, independientemente de su procedencia. Si llega una tormenta y se inunda tu casa, ¿buscarías a quién pertenece el agua y luego enviarías a la masa de agua más cercana una factura por los daños? Cuando la casa se inunda, es intrascendente qué masa de agua o de quién era el territorio donde se formaron las nubes de lluvia. Nadie pregunta, a nadie le importa. Si estás en ella, es tu responsabilidad.

Si entendemos la magia como el uso de lo sutil para influir en lo denso, podremos escuchar el modo en que la energía etérea e invisible de las emociones se mueve a través de nosotros y de los demás, a menudo entremezclándose en el espacio intrapsíquico. Podemos abrirnos a las fuerzas que intentan expresarse a través de nosotros y quizá aprender a tomárnoslo un poco menos personalmente.

A menudo, nuestros problemas en el espacio emocional provienen de la creencia de que el dolor significa que hemos hecho algo malo o que, si estamos enfadados, deberíamos avergonzarnos. No tenemos que verlo así. Las emociones vienen de todo tipo de lugares: podemos ser como la copa y hacer un espacio para recibirlas.

El As de Copas se representa a menudo como el Santo Grial, la copa buscada por los caballeros en las leyendas de Europa occidental. Al Santo Grial se le atribuyen poderes curativos mágicos y algunos creen que es la copa de la que bebió Jesús en la última cena.

En la historia del Santo Grial, el protagonista, Percival, lo consigue cuando llega al castillo y pregunta al rey herido que lo custodia: "¿Qué te aflige?". Ni la caballerosidad ni el coraje ni la astucia eran necesarios. Es esta simple pregunta, la receptividad, lo que finalmente hace que Percival obtenga el grial. Me parece que la lección aquí es tomarse el tiempo para sentir curiosidad por las emociones. Preguntar, escuchar, ser receptivo es la clave para conseguir algo sagrado y atesorado.

Dos de Copas

La proyección es la transferencia inconsciente de los propios pensamientos, motivaciones, deseos o sentimientos a otra persona. Puede ser tanto beneficiosa como problemática. Por ejemplo, es mucho más común entrar en una relación proyectando una fantasía de lo que esperamos ver en la otra persona que entrar activamente observando quién es en realidad esa persona y luego, a partir de ahí, determinar la viabilidad de una pareja.

El Dos de Copas contiene una imagen de dos personas que se miran fijamente, como si se vieran en un espejo. La metáfora del espejo se refiere a que lo que vemos cuando miramos a otra persona se genera a menudo a partir de nuestras creencias básicas sobre las relaciones: nuestra mente siempre está comparando patrones, buscando pruebas de que la dinámica que aprendimos en la infancia es la misma que en todas las relaciones posteriores. Piensa en cuántas veces, cuando se trata de quejas que has tenido con tu pareja, se podría decir lo mismo textualmente sobre los problemas que has tenido con un padre o cuidador. "Todo tiene que ver siempre contigo", "Nunca me escuchas", "Deja de intentar controlarme". Piensa en que muchas veces el "tú" al que te refieres es en realidad la persona cuyo trabajo era cuidar de ti mientras crecías.

La proyección no solo se produce en las discusiones y en los momentos de discordia. Cuando una relación es armoniosa o feliz (a veces pienso que la felicidad, sobre todo al principio de la relación, puede ser un indicio de que se está produciendo una proyección), no es que no estemos proyectando, sino que nuestras fantasías son compatibles y están exquisitamente sincronizadas. Es cuando rompemos con las proyecciones que los demás hacen de nosotros, o ellos rompen con las nuestras, cuando las cosas se ponen peliagudas y a menudo feas, surgen sentimientos de traición, abandono y decepción. Los corazones se asustan y se contraen, las relaciones se disuelven y las personas se separan.

El psicólogo Edward Teyber escribió que una de las principales tareas psicológicas en el asesoramiento matrimonial temprano es ayudar a las parejas a renunciar a sus proyecciones y distorsiones sobre el otro. Llegar a conocer quiénes son en realidad el uno y el

otro, contemplar lo que hay. No tengo experiencia en asesoramiento matrimonial, pero esta es la sabiduría que he recogido de los comentarios de Teyber. Sé curioso. Haz preguntas. Vigila tus suposiciones. Tómate el tiempo de explorar lo que esperas basándote en tus anhelos más profundos desde la infancia hasta hoy y luego busca la realidad en lo que se te ofrece.

Otra forma en la que se produce la proyección es cuando los sentimientos se trasladan de forma invisible de una persona a otra. La persona A proyecta un sentimiento, como la rabia o la vergüenza que no puede o no quiere reconocer como propios, hacia la persona B. Por lo que inconscientemente se comporta de manera que estimula esos mismos sentimientos en la persona B. De forma inexplicable, la persona B se siente de repente enfadada o avergonzada.

Una de las razones por las que hacemos esto, que se denomina identificación proyectiva, es que nos permite participar de esos sentimientos que no estamos capacitados para reclamar o poseer, dándolos y experimentándolos a través de las personas que nos rodean.

De este modo, podemos verlos desde una distancia manejable sin tener que apropiarnos de ellos o trabajarlos nosotros mismos. Estos intercambios invisibles que hacemos con las personas cercanas son a veces geniales y a veces profundamente problemáticos. En este último caso, es útil explorar un poco. ¿Qué hacen, sienten o expresan siempre los otros, según tú? ¿Es posible que algo de eso sea en realidad tuyo?

Creo que vale la pena señalar que las emociones no son como las posesiones en el mundo material, en el sentido de que no pueden "pertenecer" a una u otra persona. Podemos dar, y damos, nuestras emociones a los demás todo el tiempo a través de comportamientos inconscientes que desencadenan en otras personas los sentimientos que no somos capaces de tolerar (pensemos en la persona insegura en las relaciones que intenta de forma deliberada poner celosa a su pareja). Incluso a nivel generacional, ya que sin quererlo les transmitimos a nuestros hijos y nietos todos los recursos que no tuvimos para procesar.

Así que la proyección consiste en dos cosas. Es poner una fantasía sobre alguien y esperar que viva de acuerdo con esa fantasía, pero también es ceder experiencias emocionales a otros de las que, por la razón que sea, necesitamos desvincularnos. El agua es un símbolo adecuado para la emoción, en parte porque, al igual que el arquetípico embaucador, es escurridiza: puede penetrar las paredes y los límites de forma invisible, yendo de aquí para allá sin ser vista.

Estas son algunas de las pistas que indican que se está produciendo una proyección: el nivel de intensidad de las emociones evocadas parece desproporcionado con respecto a la ofensa percibida. Te sientes irremediablemente enganchado a una relación íntima con alguien y pareces incapaz de liberarte, te sientes inexplicablemente atraído por alguien que es por completo incompatible con tus objetivos vitales, estás (en apariencia) irracionalmente irritado o disgustado a causa de alguien, tienes la apariencia de ser una persona emocional o físicamente no disponible, deprimida o iracunda.

Y aunque la proyección tiene mala fama, el psicoterapeuta David Richo escribe que estos productos de la imaginación relacional "nos muestran que las otras personas no son ajenas por completo. Son reflejos/proyecciones de nuestra propia historia. Son parte de nosotros. No son solo 'ellos'… sino también 'yo'". Y quizá por eso la intensidad que sentimos por las personas parece cambiar y desvanecerse mágicamente cuando nos preguntamos y atendemos nuestras propias heridas.

Tres de Copas

La terapia dialéctica conductual (TDC) fue desarrollada en la década de 1970 por un investigador que estudiaba el suicidio. Su enfoque en la atención plena, la eficacia interpersonal, la regulación de las emociones y la tolerancia a la angustia ha demostrado ser especialmente útil para quienes luchan contra conductas autodestructivas y suicidas, así como para las que experimentan crisis psicológicas con frecuencia.

Durante mi segundo año de estudios de posgrado, trabajé como terapeuta interna en el Departamento de Salud Mental para pacientes externos de un hospital comunitario en las afueras de Filadelfia. Como interna en ese grupo de TDC aprendí mucho sobre cómo apoyar a las personas en crisis. Una semana, mientras escuchaba a los terapeutas hablar sobre los matices de la respuesta a las crisis, descubrí algo que me tomó un poco por sorpresa: a veces, la forma en la que tratamos a los que sufren puede en realidad reforzar aquello que esperamos prevenir.

Por ejemplo, cuando las personas reciben atención y cuidados durante los momentos de sufrimiento, pero son ignoradas o desatendidas el resto del tiempo, están recibiendo un poderoso mensaje de que sufrir es la mejor manera de satisfacer sus necesidades. En esos casos, no debería sorprender que alguien siga sufriendo. La resistencia inconsciente a estar bien se debe al miedo a que la atención en la que se ha confiado sea retirada con la mejoría. No solo en los entornos clínicos, sino también en las familias, los grupos de amigos, las relaciones románticas y las comunidades.

Por supuesto, cuando las personas que nos importan sufren, no sería adecuado retener los cuidados por miedo evitar dar este mensaje. Entonces, ¿qué deberíamos hacer? El Tres de Copas representa a tres personas bailando, sosteniéndose mutuamente en su alegría, reforzándola. ¿Cómo lo hacemos? ¿Cómo nos aseguramos de estar ahí para los seres queridos en su sufrimiento, pero también de reforzar su bienestar?

La vida es complicada y es fácil permanecer en la reactividad. Apagando incendios. Atendiendo solo lo que necesita alivio inmediato y nada más. Eso no parece bueno ni sostenible si esperamos construir futuros sanos y felices y, desde luego, no

exentos de sufrimiento, pero tampoco construidos en torno a él. Quizá sería útil tener en cuenta que, como seres sociales, la atención de nuestros semejantes es una motivación poderosa.

Y que, tanto si recibimos esa atención porque estamos sufriendo como si nos sentimos prósperos y alegres, el hecho de ser atendidos por los demás comunica algo en lo más profundo de las fibras de nuestro ser. Es común tener relaciones que se basan en el refuerzo mutuo del dolor y el sufrimiento, pero también es posible tener lo mismo con la alegría y la ligereza.

Se considera una buena práctica llamar a un amigo después de que haya sufrido una pérdida dolorosa, pero ¿cuántas veces llamamos a nuestros amigos para que nos cuenten los pormenores de un reciente ascenso o de un nuevo proyecto artístico en el que están trabajando y con el que están entusiasmados?

Tal vez esta sea la esencia de lo que hay detrás de una tarjeta de felicitación de Hallmark o de una fiesta de graduación de la preparatoria: el refuerzo del gozo. Pero creo que podríamos ser mucho más creativos a la hora de idear nuevas, mejores y más potentes formas de animar y apoyar a los demás con nuestra alegría.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Cuatro de Copas

El Cuatro de Copas es una de esas extrañas cartas que parece decir un secreto diferente cada vez que l a encontramos. Dado que el número cuatro a menudo connota estabilidad y las copas se relacionan con el agua, el hecho de que la base de esta carta sea propensa a cambiar de forma, como hace el agua dependiendo del recipiente en el que se vierte, tiene sentido. Todas las cartas son así en cierta medida, pero esta lo es en particular.

El personaje sentado en la base de este árbol podría estar descansando, meditando, procesando o dejando las cosas para más tarde. O tal vez tan solo podría estar aburrido. He leído interpretaciones que dicen que tiene que ver con el ensimismamiento y la terquedad. He visto que se relaciona con la falta de receptividad. Discernir el significado en cualquier situación exige que afinemos nuestros oídos para escuchar la verdad de lo que se está expresando.

Las cartas nos ofrecen un microcosmos para practicar el ideal de, al escuchar, no dar nada por sentado. Cada detalle es importante y proporciona una línea hacia algo potencialmente significativo. Aquí vemos tres copas en el suelo. Una persona las mira fijamente, con los brazos cruzados sobre el pecho. A esta persona se le entrega una cuarta copa desde el cielo, pero parece que no está dispuesta a recibirla. ¿De qué se trata?

Pienso que esta carta tiene que ver con el problema humano de que hemos olvidado cómo escuchar. A veces, nuestra oxidada capacidad de escucha se pone de manifiesto al trabajar con las imágenes básicas de una carta y no saber cómo descifrar su lenguaje. Nos relacionamos con las cartas del tarot de la misma manera que nos relacionamos con muchas otras cosas en este mundo: como objetos que sirven para apoyar nuestros planes y reforzar nuestros conflictos. No como entidades en sí mismas que ofrecerían algo si supiéramos escuchar. Creo que, entre otras cosas, esta es una carta sobre no escuchar.

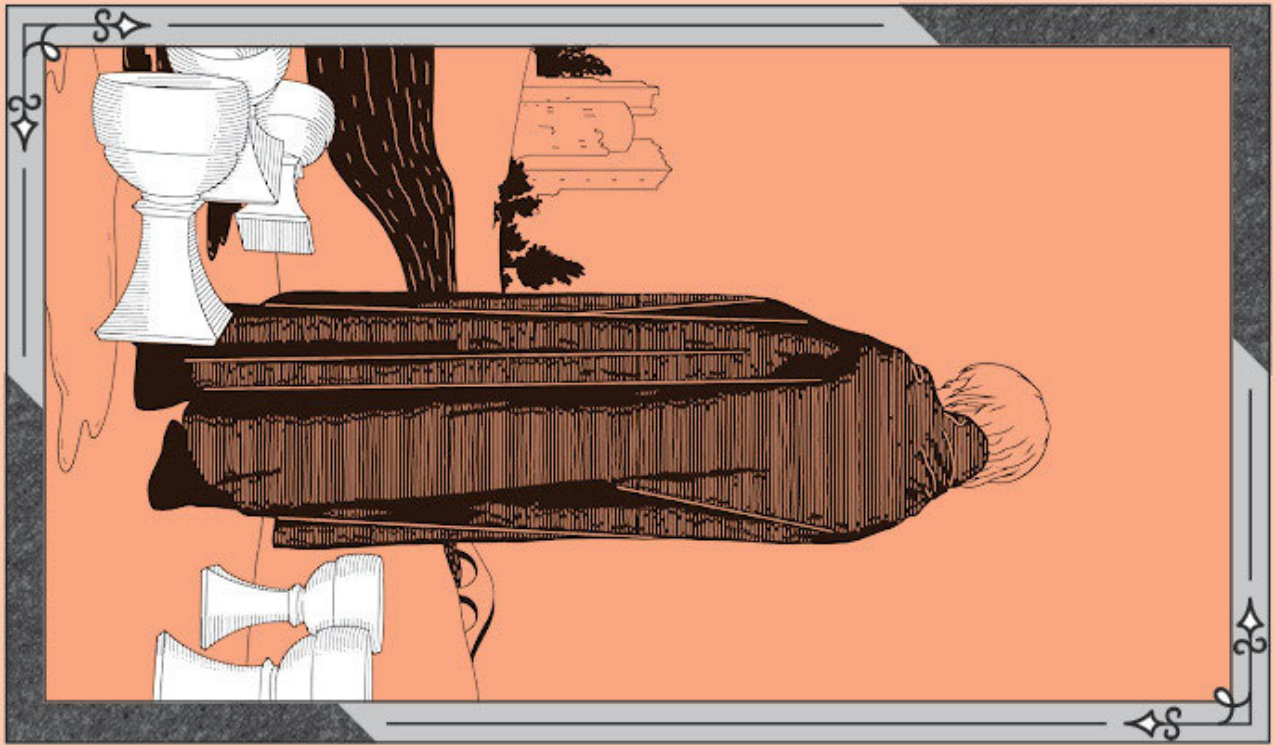
De forma constante, proyectamos nuestro mundo interior, sufrimientos, deseos, fantasías, en el mundo que nos rodea. Construimos casas en zonas que no están pensadas para ser habitadas. Extraemos recursos naturales sin preguntarnos qué

podemos devolver, a no ser que devolver signifique que al final obtendremos más. Y a veces ni siquiera eso.

A menudo, incluso cuando creemos que estamos dando, estamos tomando. Damos para sentirnos bien, alineados con la creencia de que somos justos y para que los demás nos perciban como virtuosos. Cuando damos, ¿con qué frecuencia lo hacemos basándonos en una evaluación real de lo que se necesita o se pide? Tal vez cortamos una ramita de romero de un arbusto y ofrecemos una rápida oración o bendición para mostrar nuestra gratitud a la planta. ¿Pidió eso el arbusto? Si hubiera pedido algo, ¿lo habrías escuchado? ¿Se te ha ocurrido escuchar? ¿O te mueves por la vida con los brazos cruzados?

Tal vez no sea tanto que no queramos o sepamos ser receptivos, sino que simplemente tenemos miedo de serlo. Tenemos miedo de dejar de lado nuestros deseos y escuchar lo que quiere suceder. No sabemos tolerar la realidad emocional de que las cosas no salgan como deseamos. A veces nos sentimos más seguros proyectando nuestras imaginaciones de cómo deberían ser las cosas, cruzando los dedos y rezando para que así sea. Aunque muy a menudo ese camino crea sufrimiento. Pero ¿y si hubiera otra manera? ¿Una forma en la que pudiéramos escuchar lo que se nos ofrece, descruzar los brazos, extender las manos y aceptarlo?

Cinco de Copas



Las interpretaciones del Cinco de Copas señalan que el personaje representado en la carta está tan preocupado por las tres copas derramadas que ha descuidado las dos que siguen en pie. Esto puede leerse como una metáfora del poder de la perspectiva y la diferencia que puede tener en la forma en que experimentamos una situación y avanzamos en ella. A menudo se dice que si se pudiera dar la vuelta, la persona de esta carta vería la oportunidad en lugar de la pérdida.

Pero creo que nos perdemos algo crucial si no aprendemos primero a mirar de frente las copas que se han derramado. Por supuesto, si miramos demasiado tiempo, podemos convertirnos en piedra o quedarnos estancados en la autocompasión, la autocrítica o la desesperación. Pero quizá el truco esté en reconocer que tenemos la capacidad de mirar y aprender de ello. Una vez que hayamos sentido todo el peso de un suceso doloroso, podemos girar sobre nuestros talones y continuar con plenitud, tal vez incluso hacia un regalo.

La vergüenza dificulta esta tarea. Las personas que luchan contra el comportamiento compulsivo a menudo experimentan una intensa vergüenza después de hacer una cosa habitual que juraron que dejarían de hacer. La intensidad de la vergüenza estimula una respuesta de evitación que hace que la persona sea incapaz de mirar directamente o sentir el paso en falso y sus consecuencias.

La vergüenza se experimenta no solo por haber hecho algo malo, sino por ser malo de verdad y suele estar arraigada en antiguos aprendizajes tempranos. Pero esta restringe nuestra capacidad de dar la vuelta y ver que cada "error" es una oportunidad para aprender. La investigación ha demostrado que la compasión es una buena medicina para la vergüenza, porque no requiere que nos gustemos o que nos queramos para ser amables, sino que nos demos cuenta del sufrimiento y nos sintamos motivados para aliviarlo. Analizar con detenimiento nuestros errores para ver cómo podemos sufrir menos la próxima vez es un buen primer paso para reducir el dolor innecesario a largo plazo.

Analizar un comportamiento del que nos sentimos avergonzados nos da la posibilidad de explorar qué nos llevó a él, qué pudo

haberlo desencadenado y qué estaba ocurriendo a nivel interno o externo en ese momento. Si el comportamiento fue en respuesta a una emoción difícil, esto también nos dará la opción de probar otras herramientas y salir mejor parado de situaciones similares la próxima vez. De esa forma podemos empezar a construir nuevas habilidades para gestionar nuestras emociones y tolerar la angustia. Si no podemos mirar porque estamos atrapados en la vergüenza, no podemos aprender.

Seis de Copas

Arthur Waite escribió acerca del Seis de Copas: "Es una carta del pasado y de los recuerdos, que mira hacia atrás. Por ejemplo, hacia la infancia". A menudo se interpreta como una carta sobre la nostalgia y la dulzura.

Tiene sentido que la nostalgia pertenezca a la serie de copas. Las copas están vinculadas al agua, el agua a la vida, la vida a la creación. La creatividad es un proceso de dar vida: es la forma en que nos hacemos un hueco para dar a luz algo o para conservar la vida que perdimos. El mitólogo Martin Shaw ha descrito el arte como "una muestra digna del desamor que es la deuda de vivir".

Y aquí es donde entra la nostalgia. El trabajo creativo es un esfuerzo ritual para experimentar algo como perdurable a través de las rudas e implacables dimensiones del tiempo que pasa. No utilizo la palabra ritual a la ligera, sino para describir la invocación y el recuerdo de estados emocionales muy particulares y de marcar esos estados en el tiempo y el espacio. Para recordarlos.

El monje benedictino David Steindl-Rast escribió: "El intelecto selecciona lo que es verdadero; la voluntad busca lo que es bueno. Pero hay una tercera dimensión de la realidad: la belleza. Todo nuestro ser se relaciona con lo que es bello". Cuando experimentamos la belleza, escribió, hablamos de emociones y cuanto más nos toca a nivel emocional, más buscamos celebrar la experiencia. Es ahí donde empezamos a crear rituales.

En el contexto del Seis de Copas, podríamos pensar en un ritual como algo que hacemos para marcar, recordar y recrear experiencias de resonancia emocional del pasado. Tal vez sea volver a contemplar los mismos paisajes o recitar las mismas oraciones. Tal vez sea un comportamiento que descubrimos hace tiempo que podía tranquilizarnos o calmarnos y que se convirtió en un ritual, incluso en una ceremonia.

Las cosas que hacemos una y otra vez pueden conmemorar o replicar estados emocionales del pasado para bien o para mal. Si hace mucho tiempo hiciste algo y como resultado te sentiste seguro o poderoso, tiene sentido que, por el anhelo de volver a ese sentimiento, se convirtiera en un ritual. Lo hiciste una y otra

vez y otra vez y otra vez.

La reformulación de los comportamientos repetitivos como rituales, y de los rituales como práctica conductual para preservar y conmemorar experiencias de belleza, pertenencia o cualquier otro estado emocional deseado, es poderosa por muchas razones. Muchos rituales son estigmatizados, se ven como fallos morales que se denominan con palabras como disfuncional, inadaptado, insano, inútil, etc. Pero, hasta donde sé, la forma en que funciona el comportamiento es que no hacemos cosas que sean inútiles.

La ternura en la imagen del Seis de Copas revela un secreto. ¿Qué pasaría si, en lugar de castigarnos por las cosas que hacemos una y otra vez y que desearíamos no hacer, viéramos estos comportamientos como altamente inteligentes? Si los viéramos como la creación de rituales que marcan, preservan y facilitan el retorno a las experiencias emocionales que son sagradas para nosotros. Si pudiéramos validar que, en un mundo aterrador, sentirse seguro es sagrado. Estar en paz es sagrado. De este modo, tal vez podríamos entender por qué hacemos lo que hacemos antes de empezar con los juicios.

En lugar de sentirnos estancados, desesperados o perdidos, podríamos llamarnos amantes de la belleza y de la pertenencia, amantes de la resonancia emocional profunda que solo tratan de recordar algún sentimiento sagrado. Y entonces, si es necesario, podríamos empezar a explorar nuevas formas de recordar esos mismos sentimientos, nuevos rituales para sentirnos seguros y tranquilos.

Siete de Copas

La imaginación es tan poderosa que no solo puede estimular sentimientos intensos de la nada, sino también impulsar el comportamiento, lo que puede cambiar la realidad física de nuestra vida. Digamos que alguien hizo algo que yo imagino que fue un ataque intencionado en mi contra. Como resultado de este ataque imaginado, me pongo furiosa. Le mando un furibundo mensaje de texto que no puedo cancelar. Sin saberlo, esa persona acaba de perder a un ser querido de forma repentina, porque en el fondo su actitud hacia mí no fue motivada por la maldad, sino porque estaba en estado de shock.

Así se produjo una reacción en cadena: mi imaginación estimuló sentimientos que a su vez desencadenaron una acción. Con la conciencia y la práctica es posible ser menos reactivos a los sentimientos y regular la manera en la que nos comportamos, pero me atrevería a decir que, incluso con dedicación, la mayoría de nosotros nunca nos libraremos por completo de hacerlo.

Y es muy importante reconocerlo porque una vez que eres consciente, puedes empezar a aprovecharlo. En lugar de imaginar una situación en la que ocurra lo peor, por qué no imaginar escenarios en los que te cuidas bien, dejas espacio para que las cosas vayan mal y tienes todo lo que necesitas.

Esta carta muestra a una persona ante siete copas, no una. Aquí hay una elección implícita. Y aunque no se puede dirigir la imaginación todo el tiempo, a veces sí es posible. Si sacas esta carta, por qué no tomar lo que sea que estés consultando y pensar en un final alternativo en el que ocurra lo mejor posible, en lugar de lo peor. En lugar de imaginar un resultado que no te gusta, sustitúyelo por uno que implique gracia, compasión y poder.

Es un poder increíble de la mente. Tienes la capacidad de convocar, a través de tu imaginación, el mundo que quieras. Y si eres capaz de dirigirla con intención, puede cambiar radicalmente tu realidad física. Porque ese mismo músculo psicológico que imagina los peores escenarios y estimula un montón de sentimientos al respecto, también puede imaginar los mejores resultados posibles y estimular otros más dulces.

Ocho de Copas

Paso mucho tiempo pensando en cómo la gente se queda estancada en situaciones equivocadas, haciendo cosas que no les funcionan durante demasiado tiempo y, en algunos casos, perjudicándose a sí mismas y a otros en el proceso. No creo en las generalizaciones, pero me parece que una cosa que mantiene a mucha gente en situaciones desfavorecedoras es que quizá no cree que pueda hacer frente a los sentimientos dañinos: vergüenza, soledad, ansiedad, miedo, estrés, rechazo, ira, desesperación, etc.

Esto significa que si las habilidades para afrontarlos no están ahí para apoyar el cambio, no basta con convencer a alguien de que lo que está haciendo no funciona. Y a menudo tampoco basta con convencernos a nosotros mismos de ello.

En general, las personas que saben que van a estar bien pase lo que pase están más dispuestas a marcharse cuando hay que hacerlo. Saben que estarán bien porque tienen habilidades para sobrellevar las situaciones, una especie de seguro psíquico que cubre los imprevistos de moverse con libertad por la vida en lugar de quedarse atrapado en el camino cuando se supone que debes estar en otra parte.

Esta carta muestra la imagen de una persona que se aleja de ocho copas brillantes, hermosas, vibrantes y valiosas, pero no suficientes. Esto se revela por el espacio que hay entre la pila donde debería haber una novena copa. El Ocho de Copas se interpreta a menudo como una partida difícil, un alejamiento que requiere fe (no se representa un destino), intuición (no hay un camino) y también lo que no es visible: el hecho de que la persona sea capaz de hacer frente a lo que sea necesario mientras lleva el peso de perder las ocho copas que ha dejado atrás.

Cuando te dedicas a leer las cartas del tarot, trabajas con mucha gente que formula la misma pregunta en modos distintos: "¿Debería quedarme o irme?". A lo largo de los años me he dado cuenta de que hay muy pocas personas para las que la certeza de que deben irse es suficiente para convencerlas. Las copas de esta carta sugieren que, para completar la difícil tarea de alejarse, necesitamos desarrollar la habilidad de trabajar con nuestras emociones. Las habilidades de afrontamiento saludables son

como un talismán o amuleto protector que puedes sacar del bolsillo trasero en el momento en que sea necesario romper tu propio corazón.

Saber sobrellevar bien el dolor y la pena necesarios para dejar ir es muy importante a la hora de construir una vida. Es fundamental para salir del atolladero, porque disminuye la compulsión de hacer frente a las cosas de una manera que solo las empeora.

Cuando contamos con las habilidades para afrontar las consecuencias emocionales de las decisiones complejas, podemos tomar decisiones difíciles en lugar de vivir nuestra vida evitando sentimientos porque no tenemos herramientas para hacerlo. Porque, paradójicamente, la evitación hace que la vida sea menos manejable a medida que pasa el tiempo. Las habilidades de afrontamiento son una competencia básica para las exigencias difíciles que requiere una buena vida.

Nueve de Copas

Hago muchas lecturas de tarot para personas que intentan averiguar qué es lo que quieren. En la terapia, tener claros los valores es a menudo una de las primeras tareas del proceso, ya que para que una persona esté motivada durante el duro trabajo de hacer cambios en su vida, es probable que necesite tener claro que este valdrá la pena.

En la terapia de aceptación y compromiso (ACT), los valores se definen a partir de lo que da sentido y propósito a nuestra vida, y se utilizan como una especie de brújula que siempre podemos consultar para ver si nos estamos acercando, o alejando, a lo que consideramos valioso.

Saber lo que queremos, a menudo, es un reto engañoso. Por lo general, se lee el Nueve de Copas como una carta sobre el cumplimiento de los deseos, nos invita a explorar lo que de verdad deseamos. Esto puede ser difícil por muchas razones, una de ellas es que con frecuencia la realidad física de nuestra vida no se alinea con lo que deseamos, por lo que aceptar nuestros deseos requiere que también aceptemos el dolor de no tenerlos. Y aunque aclarar los valores es un proceso que suele producirse al principio de la terapia, he descubierto que identificarlos y articularlos desde ese lugar conlleva, en sí mismo, todo un proceso de sanación.

Como vimos con las cartas del Carro y de la Fuerza, avanzar por la vida como si fuera una carrera de obstáculos, completando las tareas que nos asignan los demás, es una cosa. Pero mirar hacia dentro para determinar lo que tiene verdadero valor requiere algo distinto de nosotros. Pedir un deseo parece divertido hasta que te das cuenta de que no tienes ni idea de lo que quieres. Hasta que notas de que ni siquiera estás seguro de cómo se siente querer algo de verdad. Esta experiencia de encontrar un vacío donde debería estar un deseo puede ser profundamente angustiosa.

Menciono esto para normalizar el hecho de que a veces no sabemos lo que queremos, pues he visto la vergüenza que puede provocar. No sé cuántas veces he escuchado, entre lágrimas, frases como: "Tengo 23 años", "Tengo 56 años", "Tengo cincuenta y tantos años", seguido de "ya debería saber quién

soy". Por suerte hay una buena medicina para la vergüenza: la autocompasión. El hecho de no saber lo que quieres suele tener su raíz en circunstancias que no elegiste y que no son culpa tuya.

Quizá en tu infancia invalidaron constantemente tus sentimientos, por lo que no confías en tu propio sentido de lo que te gusta y anhelas.

Quizá, cuando has intentado satisfacer las necesidades en tu vida, has experimentado mucha frustración, por lo que te resulta difícil querer intentarlo de nuevo. Cada vez que quieres algo, te sientes desesperado o te cierras de inmediato porque esa es la forma en la que aprendiste a sentirte seguro.

Puede que las personas en las que te apoyaste en la infancia fueron imprevisibles o erráticas, por lo que desarrollaste la habilidad de escudriñar y atender las necesidades de otras personas a expensas de las tuyas. De tal forma que ahora experimentas tus propias necesidades como si estuvieran dictadas por las de los demás y es difícil desenredarlas.

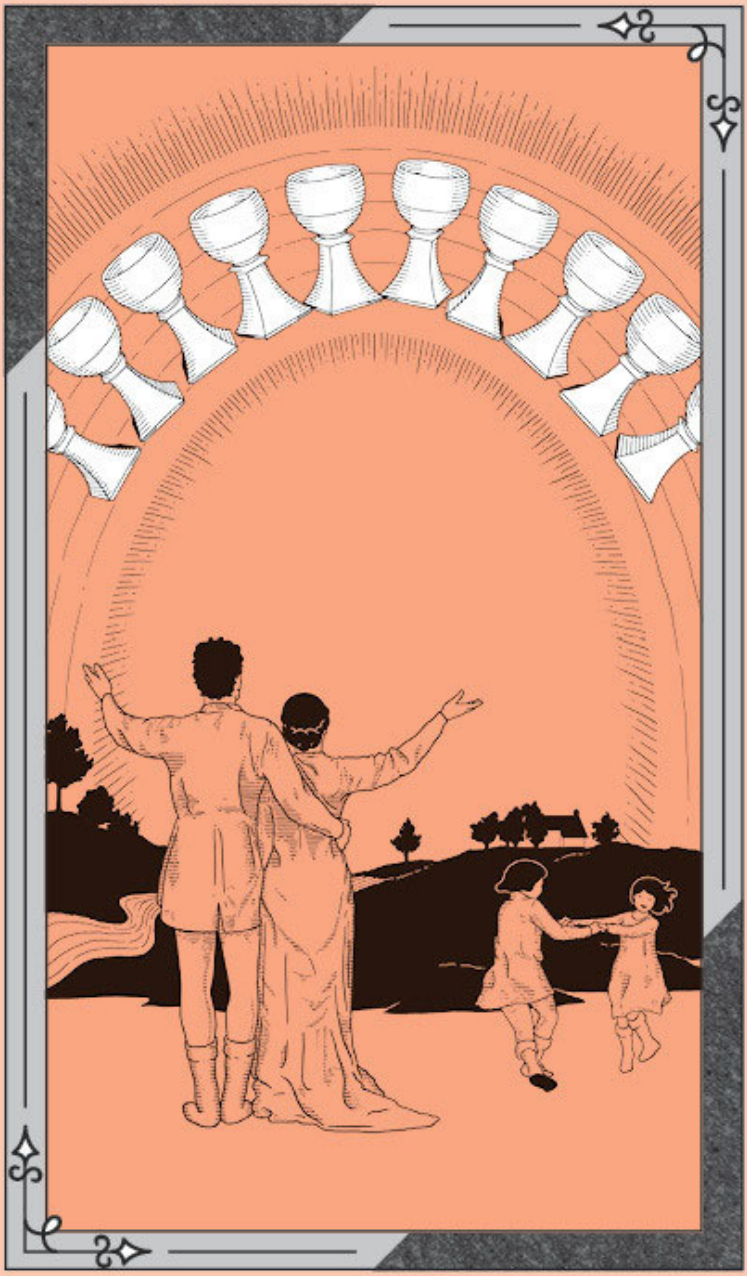
A lo mejor desarrollaste una estrategia de protección conocida como perfeccionismo, lo que significa que organizas tu vida para evitar el contacto con cualquier indicio potencial de ser inadecuado, defectuoso o insoportable. Desear o probar cosas nuevas es una amenaza directa a esa defensa.

El deseo de un corazón brota de un sentido de sí mismo lo bastante sólido como para tener preferencias independientes de los factores externos. En otras palabras, cuando sabemos quiénes somos, podemos sopesar de forma adecuada nuestros deseos y necesidades internos frente a los deseos y necesidades de los demás. Hay muchos factores que intervienen en la maduración del sentido de sí mismo en ciernes. Y aunque la adolescencia es por definición la etapa en la que supuestamente averiguamos quiénes somos y qué nos gusta, hay ámbitos en nosotros que desentrañamos durante toda nuestra vida.

Y a menudo lo hacemos no solo una vez, sino una y otra a medida que cambian las condiciones de nuestra vida. Y con ellas, nuestros deseos y necesidades. A veces, el trabajo es aprender a

pedir un buen deseo.

Diez de Copas



Con los libros de autoayuda, cada uno debe tener una promesa de lo que el libro hará por el lector. Esta tiene que encapsular tanto un problema como una solución. Así es como funciona la creación de productos de consumo masivo. Se c onvence a las personas de que hay un problema en sus vidas y luego se les ofrece la respuesta.

Una de las mayores y más problemáticas promesas con las que me he encontrado en mis años de escritura, en campos como la psicología y el comportamiento, es la promesa de la felicidad sostenida. Una solución al problema de básicamente cualquier otra emoción que no sea la felicidad.

La premisa es que ser feliz es el objetivo de la vida, lo que tiene mucho sentido desde el punto de vista del marketing. Porque si conseguimos que la gente crea que el objetivo es sentirse bien todo el tiempo, podemos sacar provecho del hecho consumado de que, mientras viva, la gente siempre tendrá momentos de tristeza, ansiedad, celos e insatisfacción. Es fácil vender productos que prometen la felicidad, pero también hace que la gente se sienta fracasada. Lo importante es que el problema de experimentar una gama muy amplia de emociones no tiene solución.

Además, si crees que la felicidad es el objetivo de la vida, implica que la tristeza es un fracaso. Cuando un estado emocional bajo o difícil se enmarca como un problema que resolver, en lugar de como una parte natural y saludable de la experiencia humana, estamos rechazando la mitad de lo que es la vida. Y luego nos preguntamos por qué nos sentimos estancados y con tantos problemas.

En 2017, investigadores de psicología positiva publicaron resultados que sugieren que "la amplitud y abundancia relacional de las emociones que experimentan los individuos" es más importante para el bienestar que la felicidad.

Cuando pidieron a 175 adultos de entre 40 y 50 años que registraran sus emociones positivas y negativas a lo largo de 30 días, descubrieron que los que informaban de una gama más amplia de emociones tenían menos inflamación, un proceso

biológico que se ha relacionado tanto con la morbilidad y la mortalidad tempranas como con los estados emocionales.

El Diez de Copas es una de las cartas más interesantes de la baraja. Las interpretaciones populares suelen decir que se trata de vivir "felices para siempre" o de alcanzar una meta. Pero también es una carta que muestra a los personajes de pie en lo que parece un escenario. Esto sugiere que las cosas pueden no ser tal como parecen. Aquí hay una familia que se toma de la mano, baila y hace una interpretación muy convincente de la alegría.

Pero el arcoíris de copas en el cielo cuenta una historia diferente: en la carta hay una variación en la energía emocional. En la vida real, las conexiones que se representan aquí, como la familiaridad, la intimidad o la unión, no siempre son todo arcoíris y mariposas. También implican ansiedad, pérdida, envidia, decepción, miedo, ira, desesperación. Si no fuera así, ¿por qué habría un arcoíris multicolor? ¿Por qué no solo una franja amarilla brillante en el cielo?

Tiene sentido que la diversidad de emociones sea un indicador de bienestar. Cuanto más amplias sean las emociones que sintamos y estemos dispuestos a experimentar, más libres seremos, porque dependeremos menos de estrategias rígidas de evitación para sentirnos seguros. Por lo general, las personas que no están dispuestas a sentir son más propensas a cerrarse.

Pero aislarte de los sentimientos que te dan miedo tiene un costo considerable. Por ejemplo, si organizas tu vida para evitar la incertidumbre que conlleva hacer un gran cambio, el costo es la sensación de indolencia prolongada y sostenida. Imagina que intentas mirar un arcoíris y no quieres ver el color verde. Tendrías que cerrar los ojos por completo, así que te pierdes el resto.

La psicología positiva suena como si fuera la rama de la psicología del "amor y la luz", pero en realidad abarca el amor, el odio, la alegría, la tristeza y todo lo demás. En los últimos años, la investigación de esta área se ha centrado más en comprender cómo el contraste entre los llamados aspectos positivos y negativos de la experiencia humana es erróneo. Y en

lugar de dividir las experiencias en positivas y negativas, se ha hecho hincapié en la totalidad del bienestar. Lo que incluye el amplio abanico de lo que experimentamos como bueno y malo. De eso está hecha la vida.

Sota de Copas

Hay varias maneras de pensar en las sotas del tarot, pero una de mis favoritas es considerarlas como representantes de los jóvenes miembros de una familia. La Sota de Copas se presta a esta forma de entenderlo debido a sus cualidades simbólicas tradicionales de inocencia y sensibilidad.

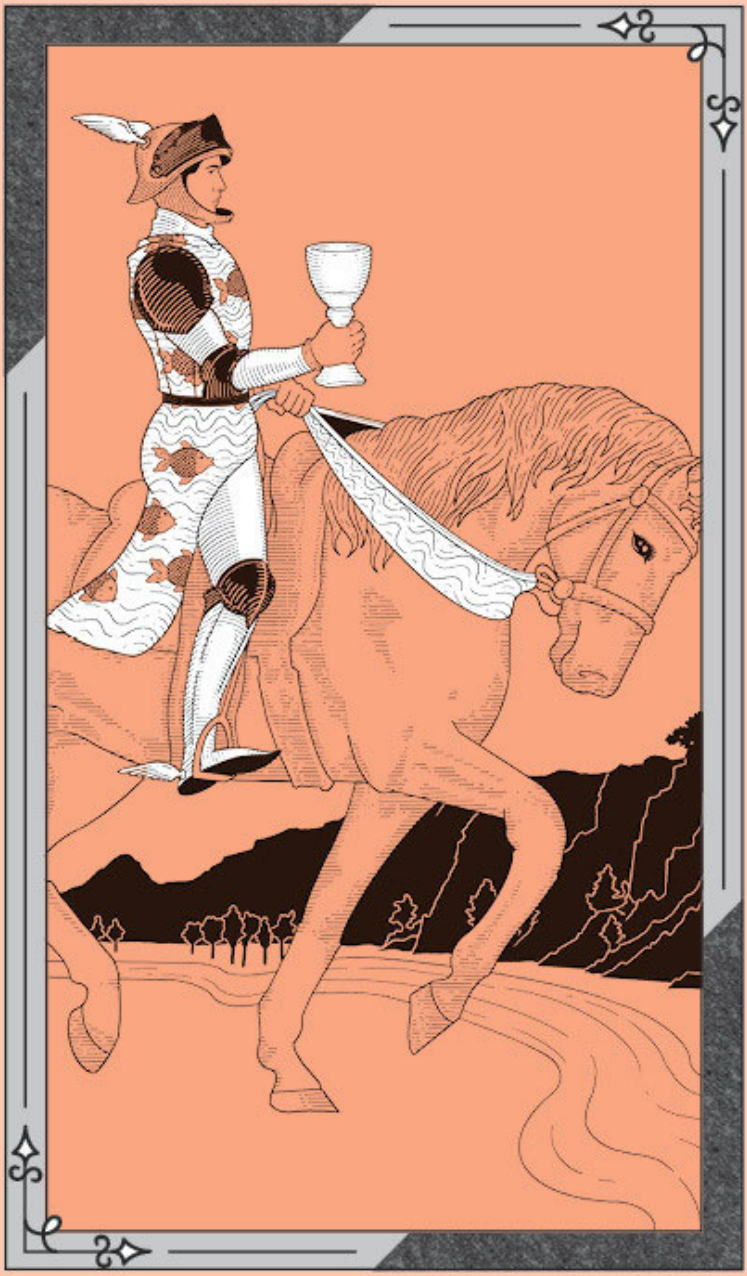
Considero que la Sota de Copas lleva la energía de un niño sensible. Es decir, en un mundo duro, es el niño "demasiado sensible". Cuando a alguien durante su infancia se le calificó de esta forma, el adulto puede encontrar ciertas emociones inaceptables e insoportables. Los sentimientos naturales de tristeza, soledad y miedo se unen y entrelazan con la vergüenza de haber interiorizado amonestaciones como: "No seas llorón. Relájate. Eres demasiado sensible".

La tristeza, la soledad y el miedo ya son lo bastante duros por sí solos, sin necesidad de que la vergüenza los acompañe. Pero la vergüenza es poderosa porque estimula el impulso de alejar y evitar cualquier otra emoción que la acompañe. A menudo esto se hace mediante acciones que, en última instancia, hacen la vida más dolorosa.

Si esto te resuena, en primer lugar, no eres demasiado sensible. En definitiva, es posible volver atrás y desvincular de la vergüenza cualquier otra emoción para que se sienta menos intensa. Es necesario crear espacios especiales para procesar el sentimiento original, ya sea a solas o en presencia de otra persona de confianza, como un amigo, una pareja o un terapeuta. La tristeza, la soledad, el miedo, nunca te equivocaste al sentir esas cosas.

Recordando la interpretación de Waite de la Sota de Copas como portadora de buenas noticias, la buena noticia es que no es demasiado tarde. Puedes obtener la validación que necesitas ahora y crear espacio para todos tus sentimientos. La validación y la creación de espacio son la base de gran parte del trabajo terapéutico. Las cartas del tarot son una puerta. Y esta sota es un portal de vuelta a un tiempo de sensibilidad y ternura, donde podremos corregir lo que estaba mal.

Caballero de Copas



En el libro ACT and RFT in Relationships , un grupo de científicos del comportamiento intenta comprender las relaciones románticas a través de los estudios del lenguaje y el comportamiento. Una búsqueda ambiciosa, pero no por ello menos noble.

Según los autores Joanne Dahl, Ian Stewart, Christopher Martell y Jonathan Kaplan, una pareja se ve abocada al fracaso cuando los involucrados piensan en el amor como un estado emocional y como algo que siempre es bueno. A lo que nos condicionan los cuentos de hadas y las novelas románticas, en resumen.

Interesados en los componentes conductuales del amor, los autores señalan que considerar las emociones como determinantes automáticos de la conducta es problemático porque los sentimientos son propensos a fluctuaciones rápidas y a veces extremas.

A veces las personas pueden sentir lo que parece ser "amor verdadero", mientras que otras veces no están seguras. Después de una gran discusión, las personas pueden sentir ira e incluso odio hacia el otro… Permitir que las emociones dominen el comportamiento puede hacer que las relaciones humanas sean muy inestables.

Porque la realidad del amor, y de cualquier tipo de relación cercana, es que a veces duele. Cuando sentimos rabia o incluso odio hacia una pareja, ¿significa eso que hemos dejado de quererla? Por supuesto que no. La creencia en el amor como un sentimiento puede arruinar las relaciones. Reduce una conexión compleja a una cuestión unidimensional que nos debe constante seguridad y alegría. Convierte el amor en algo propio y no en algo trascendente, en una experiencia que nos lleva fuera de los límites solitarios de nuestro ser.

El poder transformador del amor se esconde en su capacidad para ponernos en comunión con algo más grande y quizá más verdadero que lo que entendemos como nuestro yo individual. Es una fantasía que el amor equivalga a sentirse bien todo el

tiempo. Por eso los autores lo definen no como un sentimiento, sino como un conjunto de comportamientos.

Todos los caballeros de la baraja de tarot Rider-Waite-Smith van a caballo, lo que simboliza acción, comportamiento, lo que se va a hacer. La idea del amor como un conjunto de acciones funciona porque da espacio para que sea algo que puede sentirse de muchas maneras diferentes: doloroso y estresante y aburrido a veces, pero en el que nos comprometemos de todos modos.

En lugar de preguntarnos cómo debería sentirse el amor real, podemos preguntarnos: "Cuando amo a alguien más, ¿cómo se ve ese amor?". Cuando se ve como un conjunto de acciones y no como un sentimiento singular, se convierte en un contenedor seguro para que surjan emociones incómodas al servicio de la sanación. Entonces, el amor se convierte en una fuerza para la evolución humana.

Lo brillante de esta idea del amor como un conjunto de comportamientos es que también se puede aplicar al amor propio. El amor propio puede parecer difícil, en especial cuando no nos sentimos bien con nosotros mismos. Pero si el amor es un conjunto de acciones, el amor propio no tiene por qué ser un requisito previo, sino que puede ser un producto derivado de la acción amorosa. El resultado de tomar decisiones basadas en la autopreservación, en el respeto de los límites personales y las vulnerabilidades, con la mirada puesta en las cosas que valoramos. Podemos realizar acciones amorosas para los demás y para nosotros mismos. Así como dejar que los sentimientos vengan y se vayan.

Reina de Copas

La tarea principal en casi todas las relaciones de sanación, como la que se da entre terapeuta y paciente, es escuchar de forma profunda. Por el contrario, las relaciones traumáticas son aquellas en las que las personas niegan, pasan por alto y evitan constantemente las verdades del otro. Nuestra imaginación hace que sea fácil proyectar fantasías sobre quién es o quién debería ser otra persona, en lugar de detenernos a cultivar la voluntad y la actitud psicológica para estar presentes con quiénes son realmente, dónde están y qué pueden ofrecer en una relación.

Creo que uno de los factores para que las relaciones se conviertan en traumáticas es que puede ser muy difícil aceptar la verdad de dónde está el otro. A menudo pensamos en el presente como si fuera un lugar bueno e idílico, pero la verdad es que, sin nuestras fantasías, la realidad puede ser bastante dolorosa y aterradora.

Cuando miramos a alguien a través de la nebulosa lente de lo que esperábamos o interpretamos que la forma en que se muestra tiene que ver de alguna manera con nosotros, un reflejo de nuestra falta de amor o de lo poco dignos que nos consideramos, no estamos escuchando en profundidad. Y es en la escucha profunda donde se hace posible la sanación.

La Reina de Copas está sentada en la orilla del mar, no sumergida en el agua, pero en íntima relación con ella, quieta. Sostiene un gran cáliz, que tal vez simboliza la materia emocional de los demás, lo lleva con ligereza en sus manos, pero con profundo cuidado. El cáliz se encuentra a una distancia segura y adecuada de su cuerpo, de su corazón, que simboliza quizá su propio campo emocional. Sabe muy bien qué emociones le corresponden a ella y cuáles a los demás, y entiende cómo actuar en consonancia con ese conocimiento. Ella es una imagen de lo que se denomina empatía exquisita en el campo de la salud.

Conocí la empatía exquisita cuando era estudiante de posgrado y buscaba formas de hacer frente al dolor y a la angustia abrumadores que presenciaba como terapeuta en una agencia de salud mental, en una comunidad con pocos recursos. Fue durante esa época cuando también aprendí el concepto de reflejo de corrección, que es la compulsión de intervenir e intentar arreglar los problemas de los demás por ellos. No tardé en darme cuenta

de que este impulso tenía su origen en una creencia un tanto delirante y problemática de que mi trabajo como terapeuta era arreglar cualquier cosa.

Cuando me detuve a examinar lo que subyacía en este reflejo, vi lo poco que tenía que ver con el deseo de proporcionar la medicina adecuada y lo mucho que se relacionaba con la necesidad de distanciarme de mis propios malestares ante el sufrimiento de los demás. Actuar por la compulsión de hacer desaparecer el sufrimiento, algo comprensible y profundamente humano, es también una forma de decir no al presente y de hacer de la escucha activa una tarea imposible. Se trata menos de curar y restaurar que de distraer y evitar.

Cuando se trata del sufrimiento emocional, ya sea el nuestro o el de los demás, la resistencia suele ser la primera medicina que se necesita. Y en la medida en que seamos incapaces de estar presentes con nuestro propio bagaje, estaremos mal equipados para atender los asuntos de los demás.

En su libro A la espera de Dios, la filósofa francesa Simone Weil señala: "La capacidad de prestar atención a un enfermo es algo muy raro y difícil: es casi un milagro". En la leyenda del Grial, continúa, el tesoro sagrado se entregaría al primer caballero en llegar que preguntara al rey herido: "¿Qué te aflige?". Y lo que es más importante, esta simple pregunta era suficiente para curar al rey y acceder al tesoro. No era necesario ningún arreglo o solución.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Rey de Copas

Por mi tendencia natural y mi educación abocada a intelectualizar todo, a menudo las copas, el dominio del agua, me crea confusión. Carecen de precisión, desafían la lógica, se deslizan entre los dedos. Las delimitaciones no parecen funcionar de la misma manera que en los otros palos. Las copas son resbaladizas y confusas. Puede parecer que no hay límites. Nada a lo que agarrarse.

La comprensión en este ámbito requiere de un sentimiento desnudo y una experiencia directa, a la que parece que solo se puede acceder en una especie de nivel subterráneo, por debajo de la mente verbal y racional. Entender el agua significa entregarse a sus corrientes, en lugar de intentar meterla en contenedores con las etiquetas que podríamos utilizar para contar historias o hacer arte.

Esto me recuerda un poco a una escena de Titanic, cuando los niveles inferiores del barco se están llenando de agua y Jack, en busca de Rose, desciende por una escalera hasta un piso inundado. Se deja caer en las olas, pasa de caminar a nadar. Así se siente enfrentarse al reino de las copas. Puedes hablar, suponer y considerar durante años, y en cierto momento tienes que dejarte caer. Por eso, de antemano, perdóname si esto se pone un poco turbio.

La forma en que se mueven la emoción y la imaginación desafía todos los límites físicos en el ámbito espacial y el temporal. La forma en que sentimos e imaginamos puede pasar de ser una experiencia intrapersonal y privada a una experiencia interpersonal, es decir, que se produce entre dos o más personas de forma instantánea e invisible.

Si creciste en los años noventa, como yo, puede que recuerdes al personaje de Nickelodeon, Alex Mack, que tenía el poder de convertirse en un líquido mercurial siempre que quería y de moverse con fluidez y a menudo de forma imperceptible entre habitaciones y espacios. Las emociones son algo así.

Las reinas pertenecen al reino de la imaginación, mientras que los reyes pertenecen al dominio de la voluntad. Para el Rey de Copas, la voluntad tiene un aspecto diferente: el de la

imaginación. En lugar de encontrar su expresión a través del esfuerzo físico, esta carta tiene que ver con la disposición, una aplicación más receptiva de la voluntad. Flotando en el mar, se encuentra preparado y dispuesto para aceptar y mantenerse a flote mientras las aguas suben. Es una aquiescencia activa.

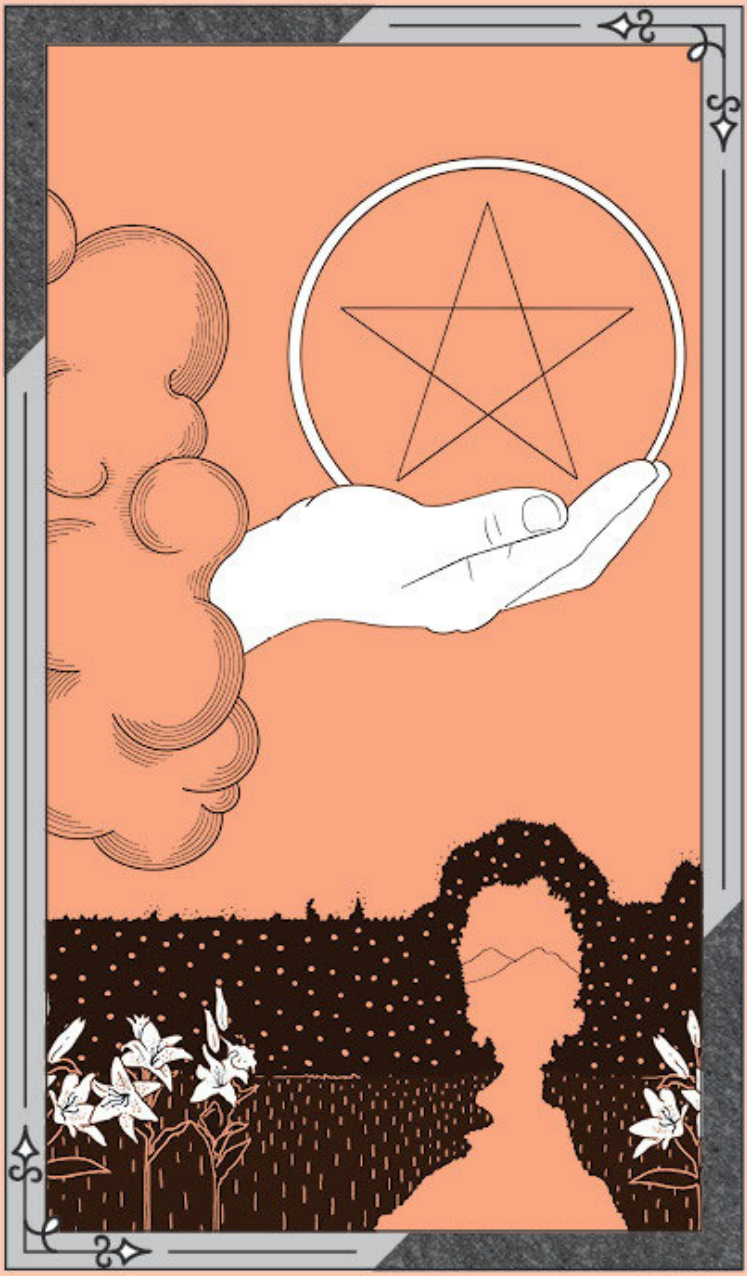
Un rey podría representar a alguien con la capacidad para encontrar una resolución donde otros no han podido. Las emociones a menudo se transmiten de generación en generación hasta que llegan a alguien que tiene el conjunto de recursos y habilidades adecuados para resolverlas. Es decir, para despejar un espacio para que surjan, se desplieguen y encuentren su plena expresión.

Las emociones también son como el agua, pueden ser poderosas y arrasar con todo. Tienen la capacidad de inundarnos de la misma manera que ella. Cuando surge una emoción, lo que a menudo ocurre de forma intempestiva, podemos perder nuestra conexión con la tierra y esforzarnos deliberadamente para reconectar con ella. Una de mis interpretaciones favoritas del Rey de Copas en acción viene de Aleister Crowley sobre el Caballero de Copas.

Dice que el personaje es "rápido para responder a la atracción y se entusiasma con facilidad bajo tal estímulo, pero no es muy duradero… Su nombre está escrito en el agua". Las emociones también son así. Se despiertan con rapidez, son increíblemente convincentes en un momento de estímulo, pero rara vez son duraderas. Decir que algo está escrito en el agua es decir que tiene una vida útil corta, por decir lo menos.

Un maestro en el ámbito emocional comprende el ciclo vital de las emociones. He aquí un hechizo que me ha ayudado a interiorizar esa comprensión. El experto en traumas Bessel van der Kolk escribió que los seres humanos pueden soportar más el dolor cuando saben que es de tiempo limitado. Lo que significa que conocer a nivel intelectual la naturaleza transitoria de las emociones es una herramienta que nos ayuda en la necesaria tarea de experimentarlas.

As de Oros



Al momento de nacer te otorgan tu propia parcela de tierra (tu cuerpo) y con ella, la capacidad de actuar. Con el tiempo, aprendes que tienes al menos cierto grado de elección en la forma en que respondes físicamente, con independencia de cualquier pensamiento o sentimiento que ocurra en tu interior.

Los oros nos recuerdan la necesidad y el poder de comprender la esfera de influencia que tenemos: es decir, nuestro comportamiento y lo que elegimos hacer físicamente en el mundo.

En mis interpretaciones del tarot asocio los oros con el comportamiento, porque están conectados con el elemento tierra y porque el cuerpo, el vehículo con el que accionamos, es el único reino de los cuatro que es material.

La moneda también es un símbolo de valor. Su vínculo con el ámbito del comportamiento sugiere que lo que consideramos valioso se expresa a través de las cosas que hacemos en el plano físico. Esto no significa que nuestras elecciones no traicionen a veces lo que es valioso para nosotros.

Por supuesto que sí ocurre. En esos momentos, puede haber una parte más fuerte y contundente de nosotros para la que es más valioso sentirse seguro o evitar la incomodidad. En conjunto, la serie de los oros es una exploración de lo que necesitamos para determinar lo que es valioso para nosotros y lo que necesitamos para actuar en consecuencia.

La mano que surge del cielo en cada uno de los ases del tarot hace eco de la ayuda sobrenatural de los cuentos antiguos. Un ser mágico o pseudomágico aparece en el camino para dar al héroe un amuleto que lo ayudará cuando más lo necesite.

El amuleto aquí, el conocimiento que te salva, es saber que, incluso cuando el comportamiento se ve influenciado con facilidad por otros dominios (pensamientos, sentimientos y energía), con la práctica puedes cultivar un grado de soberanía en tus acciones. Lo que en ciencia del comportamiento llamamos flexibilidad psicológica. Es decir, puedes desarrollar la habilidad de moverte alineado con tus valores, sin importar lo que tu

mente esté haciendo.

Este amuleto particular viene acompañado de algunas notas a pie de página que creo que también te ayudarán. En primer lugar, el comportamiento se define como aquello que es visible en el momento que se hace. Entonces, si pienso que tengo hambre, ese pensamiento no califica como comportamiento. Pero si cocino algo para comer, sí lo es.

En segundo lugar, la conducta puede remitirse a los demás ámbitos e incluso recibir órdenes de ellos, como pensamientos y sentimientos, aunque no necesariamente. El ejemplo del hambre ilustra cómo la interacción entre los acontecimientos internos sutiles (pensamientos, sentimientos y energía) y los comportamientos densos puede conducir a la alimentación. Nuestros pensamientos exclaman: "¡Tengo hambre!" y el cuerpo responde preparando una deliciosa comida.

Donde nos metemos en problemas es cuando hacemos de forma indiscriminada todo lo que nuestros pensamientos, sentimientos y energía nos dicen que hagamos. He aquí un ejemplo rápido de cómo esta interacción puede actuar en tu contra. Digamos que te han invitado a una fiesta y tu mente genera el siguiente pensamiento: "¿Y si digo algo estúpido?". Ese pensamiento también lleva implícita una instrucción: "Quédate en casa". La soberanía conductual, o flexibilidad psicológica, se manifiesta cuando reconoces que tienes la opción de ir o no ir. Y la practicas cuando asistes, si ir a la fiesta se alinea con tus valores.

Otro punto positivo a saber es que, así como los eventos internos tienen la capacidad de estimular el comportamiento, lo contrario también puede ser cierto: se puede utilizar el comportamiento para afectar cómo te sientes. No siempre te apetecerá hacer lo que sabes que es mejor para ti, por ejemplo, salir a pasear, llamar a un buen amigo, levantarte de la cama, pero puedes hacerlo de todos modos. Y presta atención a cómo afecta tu energía, sentimientos o pensamientos.

Las interpretaciones populares de la serie de oros suelen decir que las monedas tienen que ver con la profesión y las finanzas, pero yo creo que simbolizan aspectos más profundos: valores

humanos de pertenencia y seguridad. Desde este punto de vista, la verdadera seguridad puede venir de saber que, hasta cierto punto, se tiene el control de lo que se hace y lo que no, independientemente de lo que te diga la mente. Que puedes pensar y sentir algo sin actuar en consecuencia. Que puedes decidir por ti mismo lo que es valioso y actuar de acuerdo con ese conocimiento, sin importar los pensamientos o sentimientos que puedes llegar a tener en un momento dado.

Si la pertenencia se relaciona con el sentido de comunidad, y una comunidad es una congregación de seres con valores compartidos, entonces la capacidad de determinar nuestros valores y mantener el rumbo con ellos es lo que el escritor Toko-pa Turner llama competencia de pertenencia. Es decir, el sentido de que estamos participando como cocreadores de algo más grande que el individuo, en lo que los hermetistas llaman "la gran obra de la creación". Esa participación es, en mi opinión, de lo que trata la serie de oros.

Dos de Oros

Mis amigos y yo bromeamos a menudo sobre el concepto de diversión. Nos preguntamos qué es exactamente, qué reto puede suponer conseguirla y por qué la diversión parece resultar tan fácil para algunos, mientras que a otros (por ejemplo, para nosotros) les cuesta separarse lo suficiente de las dimensiones más problemáticas de la vida para disfrutar.

Gran parte del trabajo de sanación tiene que ver con las cosas espinosas y dolorosas, lo que nos mantiene atascados en patrones y estructuras anticuadas. Pero, al igual que la alegría, el dolor no es más que una imagen de la vida a medias sin ella.

En una entrevista, la psiquiatra Shimi Kang habló de cómo nuestros cerebros tienen bucles de retroalimentación que nos informan sobre cómo crear equilibrio en nuestras vidas. Cuando tenemos hambre, comemos. Cuando estamos cansados, dormimos. Cuando nos sentimos solos, llamamos a un amigo.

Pero en la vida moderna, nos hemos desconectado tanto de estos circuitos de retroalimentación que muchos de nosotros ni siquiera nos damos cuenta de que nos sentimos mal porque no hemos dormido, porque no estamos comiendo lo suficiente o porque no estamos haciendo cosas que nutren nuestra mente y cuerpo. Nos hemos vuelto tan buenos analizando y psicologizando que hemos olvidado cómo escuchar los sonidos simples con los que se comunica nuestro cuerpo. Muchas veces ni siquiera sabemos que debemos escuchar.

Al leer la obra de Kang me di cuenta de que el equilibrio no se refiere solo a lo básico, como comer y dormir. También se trata de divertirse y jugar. En especial para aquellos que pasan una cantidad desproporcionada de tiempo dedicándose a cosas complejas y serias.

Donald Winnicott, pionero en el campo del desarrollo infantil, describió el juego como un proceso en el que había que "aceptar, tolerar y no resolver una paradoja". Para él, el juego requería que las personas desactivaran el instinto de precaución del cerebro. Y esto tiene un sentido intuitivo porque el juego requiere el despliegue de la imaginación para experimentar una realidad que vive en algún lugar entre lo material y lo

imaginado. En un mundo tan necesitado de personas con capacidad para soñar nuevas realidades como el nuestro, esto me parece una habilidad vital crucial.

Kang dice que el juego activa la corteza prefrontal del cerebro y nos ayuda a aprender a instalarnos en espacios de imprevisibilidad. Las monedas del Dos de Oros están en el aire, pero podrían caer en cualquier momento. Es decir, existen en un estado constante de movimiento, representado por el signo del infinito que las envuelve y las mantiene unidas. Creo que es una representación visual de todo lo genial que ocurre cuando jugamos. "El juego es vital", dice Kang, pues "sin él tenemos dificultades para desarrollar nuevas ideas y conceptos. Nos convertimos en perfeccionistas que no pueden cometer errores porque nos sentimos incómodos".

Es fácil ver la relación entre el perfeccionismo cargado de reglas y la reticencia o la dificultad para participar en el juego. Los que dirigimos nuestras vidas como barcos herméticos dejamos poco espacio para la imprevisibilidad. Lo que hace que la diversión recaiga en cosas como el placer de comer un platillo que sabes que será fantástico o discutir un tema que te apasiona con un buen amigo que comparte tu entusiasmo.

Dichas actividades contienen un tipo de placer controlado, y aunque esto no quiere decir que no sean importantes, pueden no tener la misma calidad sanadora para alguien con una vida demasiado seria, que sabe que necesita diversión pero le cuesta tolerar la incertidumbre del juego.

Un par de semanas antes de escribir esto fui con un niño de 6 años a montar en trineo sobre la nieve fresca, pero nos deslizamos tan lentamente por la colina que tuvimos que usar los brazos para poder llegar hasta abajo. Fue divertido. Creo que estuvo increíble porque no era lo esperado por mí, hubo un elemento de sorpresa y de no tener el control, pero sin ser aterrador ni peligroso. Tal vez el juego es cuando te entregas a situaciones en las que tus ideas sobre lo que son las cosas y cómo van a desarrollarse pueden desvanecerse de una manera deliciosa y segura. Tal vez en ese proceso aprendas que también es seguro cometer errores en otras áreas de la vida. Tal vez.

Tres de Oros

Un monje, un arquitecto y un escultor se encuentran dentro de un edificio. Parece que están haciendo un proyecto juntos. Dentro de sus propios campos de experiencia, podemos suponer que cada uno de ellos tiene puntos fuertes y limitaciones. Los límites que existen entre ellos, lo que cada uno puede y no puede hacer, son, como todos los límites, tanto lo que los diferencia como el punto en el que convergen. En este lugar de confluencia aparece un portal.

El teórico crítico Homi Bhabha fue pionero en el uso del término hibridez en el contexto de la identidad cultural, que define como "una imagen duplicada y diseminada de estar en al menos dos lugares a la vez". De la hibridez surge un tercer espacio, "algo diferente, algo nuevo e irreconocible, una nueva área de negociación de significado y representación". En el Tres de Oros, tres personas con tres identidades distintas entran en un espacio compartido, lo que sugiere que se crea algo en la unión de sus contribuciones únicas.

La imagen nos pide considerar que, así como una frontera es un límite, también es un lugar de encuentro. Un lugar en el que identificamos y nombramos lo que podemos y no podemos aportar, en el que situamos nuestros límites en las relaciones con los demás. Ese borde, en el que se ven y se contabilizan los límites personales, da paso a la aparición de algo que es únicamente posible en esa confluencia particular de energías.

También hay límites dentro de cada uno de nosotros en los que se juntan diferentes partes. Carl Jung hablaba de la función trascendente, que parece que se relaciona con la hibridez de Bhabha. La función trascendente tiene que ver con la comprensión y la búsqueda de valor en lo que surge cuando las partes conflictivas dentro de nosotros se encuentran y chocan. Tal vez cuando una persona se debate entre la obligación y el deseo, por ejemplo, puede surgir algo nuevo, una tercera cosa que trenza lo que debemos hacer y lo que queremos hacer. Al dar cabida a esa tensión, lo que antes parecía un nudo apretado puede empezar a aflojarse un poco.

En otra interpretación del Tres de Oros, y creo que la incorporación de varias perspectivas está en consonancia con los

secretos de esta carta, el arquitecto podría representar una parte lógica de la mente, leal a las pruebas y los datos físicos, lo que en la terapia dialéctica conductual (TDC) se denomina mente racional.

El escultor puede simbolizar lo que la TDC llama mente emocional, una parte imaginativa que se basa más en lo que se siente y en lo invisible para tomar decisiones. Cuando una persona recibe directrices tanto de la mente racional como de la mente emocional, puede aparecer una tercera vía, un pasaje intermedio entre las dos directivas, llamado mente sabia. Quizá sea eso lo que representa el monje.

Una de las razones por las que encuentro interesante la obra de Jung es su uso del lenguaje alquímico para describir las experiencias psicológicas. Decía que el solvente, o el agente que puede mezclar dos cosas aparentemente opuestas, no se produce solo a través de la lógica o la emoción, sino a través de un proceso energético, similar a "una cascada que media de forma visible lo de arriba y lo de abajo". La combinación de dos cosas crea algo por completo distinto. A veces tenemos que ser el recipiente que sostiene las dos cosas con paciencia, esperando que surja esa preciosa tercera cosa.

Hay que dejar espacio no solo para lo que pensamos y sentimos, y lo que otros piensan y sienten, sino también para lo que surge en los espacios donde estas diferentes energías entran en conflicto. Es al mantener esta tensión cuando Jung dice que surge "una tercera cosa en la que los opuestos pueden unirse".

Cuatro de Oros

Llevo años practicando yoga casi a diario y uno de los aportes que más aprecio es la oportunidad de practicar la superación y aceptar mis limitaciones, o bloqueos, a través del cuerpo físico.

En los primeros días de mi práctica, estudié con un profesor llamado Peter Sanson, que comparaba hacer una postura de yoga con crear un circuito con el cuerpo. Mediante el uso enfocado de la respiración y la mirada, nos enseñó que un practicante puede mover la energía a través de la postura o el circuito, que incluso podía extenderla hacia los espacios bloqueados. Tenía muy claro que hacerlo así requiere una curiosidad suave y no fuerza.

En mi propia experiencia, puedo ver cómo la fuerza parece exacerbar los bloqueos, que a menudo se manifiestan en forma de lesiones, mientras que la curiosidad suave suele ser más eficaz para disiparlos lentamente o eliminarlos por completo.

Hay una tendencia fuerte y automática a responder a los bloqueos con hostilidad y agresividad. Muchas veces, los profesores me han preguntado: "¿Por qué te estás forzando?" y ha requerido mucha práctica recordarme a mí misma que nadie está tomando el tiempo. Nadie me está calificando por mi capacidad de hacer una forma concreta con mi cuerpo o de hacer una cosa nueva que me da miedo.

Cuando enseño a la gente a leer el tarot de la forma en que yo lo hago, incluyo muchas ideas de la tradición de la terapia narrativa. Lo que considero un ajuste natural ya que la lectura de las cartas del tarot es, en muchos sentidos, una práctica de narración. Abordar nuestros retos a través de la narrativa es una forma de hackear la mente intelectual para cambiar la forma en que nos relacionamos con nuestros problemas, a través del reencuadre y el cambio de perspectiva. Cuando nos relacionamos de forma diferente con algo, tendemos a comportarnos de forma distinta en torno a ello. Como escribió la trabajadora social Mary Van Hook, "las historias no reflejan la vida, la moldean".

Así, el hecho de que hayas identificado algo como un bloqueo significa que el movimiento está ocurriendo. Toparte con un muro significa que estás intentando mover la energía en una dirección diferente, atravesar una nueva puerta o cavar un nuevo

túnel. Y a veces tienes que sacudir un poco la manija o aprender a usar una herramienta diferente porque hay algo nuevo en el camino. Llamar algo bloqueo, límite o desafío es una protesta en sí misma: una afirmación o declaración de que no estás de acuerdo con estar restringido y que, en definitiva, no planeas construir tu vida alrededor de una limitación que no necesita estar allí.

Para mí el Cuatro de Oros se parece a la palabra bloqueo. Los oros cubren la coronilla, que bloquea la conciencia; el corazón, que bloquea la conexión y la comprensión; y las plantas de los pies, que bloquean la acción. Como el oro o pentáculo es algo físico, me hace pensar en prácticas como asana, uno de los componentes físicos del yoga, que es uno de los muchos caminos del trabajo espiritual a través del cuerpo físico. Hacer posturas con un cuerpo que tiene limitaciones y zonas bloqueadas es una forma de explorar qué actitudes y narrativas son más eficaces para despejarlas, así como para aprender a vivir mejor con ellas.

Tanto la evitación como la fuerza parecen tener la tendencia a empeorar el bloqueo, la primera refuerza la creencia de que es peligroso entrar en contacto con él. La segunda acumula más energía en lugar de trabajar pacientemente para eliminar la acumulación que ya existe. Tal vez podríamos recordarnos a nosotros mismos que no es peligroso explorar los bloqueos, sino que siempre podemos hacerlo con suavidad, dándonos pleno permiso para retroceder en cualquier momento que nos parezca excesivo.

Y creo que darse cuenta de un bloqueo es, en sí mismo, algo que hay que celebrar. Identificar un bloqueo significa que puedes empezar a hurgar para encontrar las partes maleables, las partes que ceden, en las que puede producirse la transformación poco a poco. A medida que avances, aprenderás qué cualidades mentales son las mejores para trabajar con estas cosas. Algunas de las que me han resultado útiles para trabajar con los bloqueos son la amabilidad, la curiosidad, el humor y la paciencia. Tú verás lo que funciona para ti.

Cinco de Oros

Una de mis citas favoritas es esta del escritor de viajes Pico Iyer: "El cielo es el lugar donde no piensas en ningún otro sitio". Siempre me hace pensar que, si eso es el cielo, quizá el infierno sea el lugar donde tienes todo lo que siempre has querido, pero no puedes acceder a nada porque no puedes dejar de pensar en otra cosa, en otra persona, en otro lugar.

Joseph Campbell hablaba de la eternidad no como una cuestión de tiempo lineal infinito, sino como una dimensión en la que "todo pensamiento en términos temporales se interrumpe". Considero que esto significa que la eternidad es una experiencia de acceso al momento presente.

No sé tú, pero el 99 % de las veces que oigo a alguien decir las palabras momento presente pongo los ojos en blanco. Me parece trillado y simple. No hay una promesa inmediata ni un valor inherente asociado al hecho de estar presente. Y a menudo me he preguntado por qué yo o cualquier persona querría abandonar un mundo de fantasía disociado y seguro en favor de un lugar que puede ser tan doloroso, pesado y aterrador.

Así que, en primer lugar, antes de empezar a invitar a la gente en masa con falsas pretensiones, reconozcamos que el momento presente no es una aldea utópica. El presente no siempre es un lugar fácil: se necesitan habilidades para estar aquí. Habilidades que requieren práctica y, por lo general, algo de desaprendizaje. Pero he aquí por qué esto es importante y vale la pena hacerlo: la capacidad de estar presente es un requisito previo para sentirse pleno. Si un día te despertaras y todos tus sueños se hicieran realidad, sin la capacidad de estar presente, estarías igual de incapacitado para disfrutar de esas cosas que antes de tenerlas.

El Cinco de Oros es uno de los secretos del tarot que no requiere muchas sutilezas para ser contado. Susurra cosas sobre la tristeza, la soledad, el abandono y la indigencia. Su voz se quiebra con un nudo en la garganta cuando habla abiertamente de las dificultades. Creo que lo que hace esta carta tan triste es que el calor y la conexión que los vagabundos necesitan se encuentran tan cerca, pero tan lejos al mismo tiempo: prácticamente están al otro lado de la ventana. Los abrazos, las mantas y la deliciosa carne que se desprende del hueso pueden

verse en el brillo de la ventana, pero no pueden o no están seguros de cómo entrar. Uno mira a la derecha, otro al frente, pero ninguno ve directamente hacia lo que más necesita.

Por desgracia, esta es una experiencia con la que muchos podemos sentirnos identificados. Consigues el trabajo, la pareja o la casa que siempre has querido y te sientes bien durante un tiempo, pero, de alguna manera, al final no es suficiente. Al poco tiempo te encuentras mirando anuncios de trabajo, preguntándote si estás con la persona adecuada y mirando ofertas de departamentos en otras ciudades cuando estás aburrido. Acceder a tus bendiciones es una capacidad tanto psicológica como física.

Aprendemos a abandonar el presente como una forma de adormecer o protegernos de las cosas que no sabemos cómo afrontar de otro modo. Si bien gestionarlo de esta manera puede protegernos de lo que queremos evitar, también nos impide conectar con lo que es bueno para nosotros. En el método somático Hakomi de psicoterapia, este abandono se denomina barrera de nutrición, un campo de fuerza psíquica autorregulado que nos impide absorber los elementos nutritivos de las cosas que experimentamos, como la intimidad, las relaciones afectivas o el éxito, independientemente de lo que signifique para nosotros.

A veces, esta barrera se manifiesta en forma de dudas compulsivas sobre el futuro, de cavilaciones sobre el pasado o de esfuerzos interminables por controlar la forma de pensar, sentir y actuar de los demás como distracción de los pensamientos, sentimientos y comportamientos propios. A veces se manifiesta como un adormecimiento total.

Aunque estas trampas y estrategias de huida nos ayudaron a sobrevivir hace mucho tiempo porque no teníamos mejores formas de estar a salvo, hoy no necesitamos quedarnos ahí. Congelados en nuestro museo personal de antigüedades, condenados a comer alimentos viejos y podridos cuando hay víveres frescos aquí, en el presente.

Hay elixires potentes y de efecto rápido, casi sin efectos

secundarios. Frutas deliciosas, flores fragantes y los abrazos más cálidos. Y no te voy a mentir, también hay sabores amargos, olores penetrantes y desagradables, pérdidas insoportables. Pero tienes lo que necesitas para enfrentarte a ellos. Conlleva práctica y, al final, tendrás que verlo por ti mismo, pero estar aquí es seguro.

Seis de Oros

En el ámbito del trabajo social he podido reflexionar sobre las jerarquías, en particular las que se basan en el binario de buenos y malos. Me interesé en el trabajo social desde la óptica del contextualismo funcional, una filosofía que se u sa para entender que el comportamiento siempre cumple una función en un contexto determinado.

Lo que esta investigación me ha ayudado a comprender es que cuando establecemos jerarquías en cualquier tipo de relación, ya sea el terapeuta que mantiene una posición de poder al no revelar nada sobre sí mismo, o la pareja que intenta ayudar al otro sin pedir nunca lo que necesita, estamos invirtiendo en una estructura que distribuye de forma desigual cosas como la atención, los recursos, la vulnerabilidad y, como resultado, el poder.

Cuando todos los cuidados o la atención se dirigen a una persona, el cuidador no puede ser visto ni conocido. Y creo que a menudo esto tiene su origen en una aversión inconsciente a ser visto, en un miedo profundo a que la intimidad sea peligrosa y en la sensación de que las cosas que necesitamos y queremos nos traicionarán o revelarán aquellas formas en que somos demasiado, no somos suficientes o estamos totalmente rotos. Esto es lo que veo cuando miro el Seis de Oros y no puedo dejar de verlo.

Fuera de mi formación en la escuela no he trabajado como terapeuta, pero he pasado años estudiando psicoterapias y participando en el proceso terapéutico como paciente. Una de las cosas que hacen que la relación entre terapeuta y paciente sea tan fascinante es que su función principal es la sanación. La psicoanalista Izette de Forest escribió que los analistas que rehúyen servirse de sí mismos en su trabajo, no permitiendo que sus propias emociones afloren y formen parte del proceso terapéutico, tienen miedo de sus propios "impulsos... debilidades... falta de autoconocimiento". Que si bien permanecer centrado en el papel de maestro permitía al terapeuta mantener una imagen de fuerza y sabiduría, esta se basaba en una ansiedad e inseguridad fundamentales. Además fomentaban un tipo de dependencia del terapeuta que no era, en última instancia, lo mejor para el paciente.

Yo diría que, cuando miramos detrás de nuestra entrega y cuidado compulsivos en nuestras relaciones personales, es posible descubrir que se ocultan profundos temores de abandono. Hacernos indispensables para alguien puede implicar que engañemos a nuestro corazón, haciéndole creer que esa persona nunca se irá, pero también que desviemos la atención de nuestras propias neurosis por temor a que sean motivo de rechazo.

El personaje al centro en la carta del Seis de Oros da monedas a los que piden limosna de forma mesurada, de un modo tan mecánico que es imposible ver el propio desorden del sujeto. Y me parece probable que lo prefiera así. Los que piden limosna, en cambio, desnudan sus almas con la cara hacia el cielo, en una postura de total vulnerabilidad.

Cuando no nos dejamos conocer, nos hacemos intocables para los que cuidamos. Pero es el contacto, de corazón a corazón, dinámico, el que hace posible la sanación profunda. Al fin y al cabo, fue en la conexión profunda donde se produjeron nuestras heridas más antiguas, por lo que quizá sea en la conexión profunda donde mejor se puedan tratar las raíces de dichas heridas.

Siete de Oros

Por lo general interpreto el Siete de Oros como una carta sobre el trabajo y su recompensa. La sensación de haber derramado sangre, sudor y lágrimas en un proyecto y que este haya dado los frutos deseados. Pero entonces empecé a trabajar con la baraja de tarot Thoth, de Aleister Crowley y Lady Frieda Harris, y la palabra fracaso en la parte inferior de su carta del Siete de Oros me desconcertó. Desde entonces he aprendido que este tipo de confusión puede ser algo bueno. Para los que tienen oídos para escuchar, significa que están a punto de recibir un nuevo secreto.

Hay un viejo cuento de Hans Christian Andersen en el que una niña pequeña, en invierno, vende fósforos en la calle por unos céntimos. Estos podrían ayudarla a hacer fuego para mantenerse caliente, pero ella no lo entiende. A pesar de sus esfuerzos por cambiar algo valioso por algo de mucho menos valor, no lo consigue y al final muere. En otro cuento, una madre indigente calienta piedras en la estufa para que sus hijos las chupen y crean que son manzanas. Esto me recuerda mucho al Siete de Oros. Aquí hay una persona que trabajó hasta el cansancio con un campo de discos de metal, artículos sin valor intrínseco o nutritivo. Una cosecha que no pueden masticar, tragar o digerir. Un verdadero fracaso.

Seguro que todos hemos chupado piedras mientras fingíamos estar saciados. Y si nunca has vendido una cosa valiosa a cambio de algo que te deja tiritando, bueno, eres raro. Estas preguntas sobre la verdadera necesidad, el alimento y el valor no son triviales ni fáciles de responder. En parte, porque hay necesidades del alma y necesidades de supervivencia y, en el contexto del capitalismo, estas cosas pueden entrar en conflicto y muy a menudo lo hacen.

La mayoría nos hemos ensuciado con tratos desesperados y con acuerdos apresurados y burdos. Hemos intercambiado atención y energía, nuestros recursos más preciados y no renovables, por cosas de un solo uso, desechables y sin valor. Pero por mucho que chupemos piedras y cambiemos fósforos por céntimos, no somos tontos. Incluso los peores negocios que hacemos en la vida sirvieron alguna vez para algo y si queremos hacerlo mejor, tendríamos que averiguar más sobre cuál era ese propósito.

Tal vez esperábamos ser rescatados. Quizá nos asustaba cómo nos sentiríamos si nos alejábamos. Puede que nos hayamos equivocado de camino y lo sabíamos, pero no estábamos preparados para abandonar el sueño. Ser sinceros sobre lo que necesitamos comienza con una exploración honesta de lo que podría ser, pero con frecuencia esto llega solo después de haber vendido objetos de valor que nunca recuperaremos y de haber soportado dolores de barriga por tragar cosas que no nos alimentan.

Y, claro, podemos llamar a esas cosas fracasos, pero también podemos considerarlas la parte vital de un proceso en el que aprendemos a hacer el tipo de tratos que nos acercan a lo que necesitamos.

Ocho de Oros

En la terapia de aceptación y compromiso (ACT), se anima a los pacientes a que identifiquen sus valores y luego determinen lo que están dispuestos a aceptar, lo que estarían dispuestos a sentir y experimentar internamente, para comprometerse con lo que han considerado valioso. El compromiso es una característica fundamental de la ACT y el proceso es único, pues no se limita a pedir compromiso, sino que se dirige a las razones por las que mantenemos esas promesas que nos hacemos a nosotros mismos.

La palabra compromiso puede parecer una obligación que contraemos con los demás. De hecho, esa sensación se ve respaldada por las raíces etimológicas de la palabra. El latín committere significa "unir, conectar, combinar" y "reunir". Pero el uso de la palabra en inglés en el siglo XV era "consignar o entregar (a alguien) bajo custodia (en prisión, o en una institución mental, etc.) por orden oficial". En el corazón de la ACT está la importancia de conectar con nuestra propia noción de lo que es valioso, no con lo que otra persona considera que deberíamos querer. Así que, incluso cuando implica a otra persona, un compromiso es, en última instancia, un acuerdo que haces contigo mismo.

Los estudiosos del misticismo occidental Caitlin Matthews y John Matthews escriben: "Las técnicas del chamán, el mago y el místico se basan en la práctica continua, así como en el esfuerzo repetido e informado, por la dedicación espiritual y se centran en la intención ética… [Comienzan] con prácticas tan poco glamurosas como la meditación repetitiva, el entrenamiento de la mente, el perfeccionamiento de la percepción y la búsqueda del alma".

En el Ocho de Oros, un artesano se sienta solo en un banco de trabajo. Está más cerca de las afueras de la ciudad que del centro del pueblo, lo que indica su soledad y dedicación. Está martillando una moneda o pentáculo, que ha hecho y repetido numerosas veces, lo que podría simbolizar la monotonía de la meditación repetitiva que requiere el dominio del oficio.

El concepto de repetición puede ser más metafórico que literal, es decir, puede representar el trabajo, a menudo mundano y poco glamuroso, que se necesita para alimentar las raíces de un nuevo

crecimiento. “Porque si descuidamos las raíces del árbol para alcanzar el fruto de las ramas”, escriben Matthews y Matthews, “podemos descubrir que el fruto no ha madurado porque las raíces no han sido alimentadas”.

No es difícil defender la idea de honrar los compromisos, pero sí creo que la conversación está incompleta sin una exploración de lo que a menudo hace que sea tan complicado para la gente. He aquí algunas de las cosas que he visto que hacen difícil mantener el rumbo. Primero, el miedo al fracaso disfrazado de apatía. Este es común en las personas que consideran el fracaso como lo peor que puede pasar y, por tanto, prefieren evitarlo a toda costa. Los síntomas pueden incluir narrativas internas que suenan parecido a: “¿Para qué intentarlo, si ya lo he intentado 100 veces y no funciona?”. Pues bien, todo siempre funciona, lo que significa que está evolucionando e involucionando, yendo y viniendo. Solo que no siempre se desarrolla tal cual como queremos. Lo que nos lleva a la siguiente razón.

La sensación de merecimiento y de que la vida te debe los resultados que quieres. Las personas con esta idea son las que, en palabras de Jay-Z, tienden a “emular el resultado final y no el proceso”. Preocupados por las frutas, tienen poco o ningún interés en el hecho de que su ciclo de vida implica trabajo. Es decir, obvian las partes aburridas, agotadoras o tediosas del proceso que casi nunca se tienen en mente, lo que suele acarrear agobio. Dado que el compromiso casi siempre incluye hacer algo cuando no te apetece, las personas que se sienten con derecho a estimulación y placer constantes también suelen pasarlo mal.

La evitación de eventos internos aversivos es otra razón. Las personas evasivas asumen compromisos que abandonan con rapidez cuando se dan cuenta de que para avanzar es necesario estar dispuestos a sentir miedo. Ansiedad, dolor, dudas sobre sí mismo, incapacidad, aburrimiento, lo que sea. Un buen compromiso para una persona evasiva podría ser identificar lo que a lo largo de su historia no ha estado dispuesta a sentir, y luego desarrollar los músculos para afrontar y tolerar la angustia. Porque, por desgracia, abandonar de forma reiterada los compromisos suele generar apatía.

Y luego simplemente hay mala puntería. A veces, la razón por la que las personas no pueden comprometerse es porque lo que han identificado como valioso significa todo para otra persona y nada para ellos. Cuando te cuesta avanzar hacia un objetivo o una visión, es el momento de reevaluar qué tan importante es ese objetivo o esa visión para ti. Quizá no tiene ningún valor real o, por ejemplo, está orientado a impresionar a los demás, a obtener buenos comentarios de los críticos imaginarios o a demostrar tu valía (que, para empezar, no está en discusión). Eso podría explicar por qué no avanzas.

El camino hacia lo valioso comienza con la determinación de lo que vale la pena perseguir a nivel personal y el viaje suele ser largo, arduo e incierto. Requiere disciplina, que es el camino de quien está dispuesto a aprender del propio compromiso para cosechar el conocimiento que surge de tal proceso. Proceso es una palabra que encontramos una y otra vez en la serie de oros. Citando a Clarissa Pinkola Estés, "el trabajo es seguir haciendo el trabajo".

Nueve de Oros

A veces pienso en la madurez como la capacidad de tomar buenas decisiones en nombre de tu futuro yo. Entiendes que todo lo que siembras, lo cosecharás más tarde, para bien o para mal, y por eso siembras con sabiduría, lo que a veces significa hacer cosas que no te apetecen o renunciar a la gratificación a corto plazo.

La marca de una persona sabia es saber que, después de haber pasado muchas noches hundida en el barro de una situación negativa, nadie más va a sacarla de allí. Lo tiene que hacer por sí misma. Cuando eres maduro, entiendes que tu yo del futuro es tu yo de hoy. Y quizá lo más importante es que ese "yo" es alguien a quien has llegado a conocer lo suficiente como para sentir que debes protegerlo. El hecho de que esta carta llegue tan tarde en la serie es un recordatorio de que, como todas las relaciones de confianza, esta cualidad de conexión con uno mismo requiere tiempo y paciencia.

El campo de la psicología humanista surgió en la década de 1960 como una tercera fuerza tras la primera que fue el psicoanálisis y la segunda del conductismo. Uno de los supuestos de los enfoques humanistas era que todos tenemos un impulso básico hacia lo que Abraham Maslow llamó autoactualización, o la realización de nuestros dones y potenciales.

Ron Smothermon, un médico asociado al Movimiento del Potencial Humano, que nació de la tradición de la psicología humanista, escribió: "Nadie puede obligarte a manejar tu vida con responsabilidad. No tienes que hacerlo y si no lo haces, no estarás equivocado. Y habrá consecuencias. Y si eliges manejar los problemas de tu vida de forma responsable, no estarás equivocado. Y habrá consecuencias".

Como adulto, eres el único que decide en última instancia si vas a manejar tu vida con responsabilidad. Nadie te va a imponer que hagas lo que tienes que hacer hoy para estar bien después. Nadie va a insistir en que retrases la gratificación instantánea a cambio de una recompensa a largo plazo ni en que hagas algo complejo que abone a tu propia paz y bienestar futuros.

Todo el mundo está demasiado ocupado tratando de asegurar estas cosas para sí mismo. Y la mejor parte de todo esto es que,

honestamente, puedes hacer lo que necesitas hacer. O no. Depende por completo de ti.

Una de las lecciones más importantes de la serie de oros, en lo que se refiere al dominio del comportamiento, es reconocer las áreas de la vida en las que tenemos poder y aprender a poner nuestras energías en ellas para vivir nuestro potencial.

La mayor parte del tiempo no tenemos control sobre los pensamientos, las emociones o los impulsos energéticos que experimentamos pero al menos, hasta cierto punto, sí tenemos control sobre nuestro comportamiento. Cuando hemos alcanzado cierto grado de habilidad en los ámbitos de la cognición, la emoción y la energía, descubrimos que somos más capaces de tomar buenas decisiones, incluso cuando nuestros pensamientos, sentimientos o impulsos nos dicen lo contrario.

Es interesante la forma en la que los cuatro dominios del tarot se apoyan mutuamente y cómo el dominio de un reino apoya el crecimiento y la competencia en otros. Creo que los jardines representados en la serie de oros, en particular, son un guiño a la naturaleza interdependiente de los cuatro dominios: la forma en la que la energía, los sentimientos, el comportamiento y los pensamientos interactúan y pueden fortalecer o crear problemas entre sí.

La mujer del Nueve de Oros está cómoda en un jardín con un pájaro en la mano. Hay una vieja historia del pueblo Sotho, de la región más meridional de África, en la que un héroe libera a toda la humanidad del vientre de un monstruo. Al principio, lo convierten en su rey, pero poco después se vuelven contra él. A pesar de los muchos esfuerzos que realiza para recuperar la gracia del pueblo y escapar de los atentados contra su vida, el héroe se da cuenta de que no puede hacer nada para cambiar sus corazones y mentes. Se entrega a ellos y, cuando muere, la historia dice que su corazón se convierte en un pájaro que vuela.

El pájaro, tanto en la historia como en esta carta, representa la libertad. El protagonista solo se libera cuando acepta que no puede controlar a los demás, solo a sí mismo. Me parece que el pájaro de la carta representa el tipo particular de liberación que

se produce al saber que, independientemente de lo que se esté desarrollando, podemos elegir que aquello sobre lo que no tenemos control, incluidos nuestros propios pensamientos y sentimientos no deseados, fluya. Nuestra libertad radica en aceptar que, sin importar lo que pensemos o cómo nos sintamos en un momento dado, siempre podemos tomar decisiones en nombre de nuestro futuro yo.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Diez de Oros

El primer borrador de este libro lo escribí en un pequeño departamento con vista a un jardín botánico en las colinas de Berkeley. A pesar de que llevaba años estudiando y escribiendo sobre el tarot, e incluso me habían encargado que escribiera un libro al respecto, fue allí donde aprendí por primera vez el concepto de anima mundi , o alma del mundo, que me llegó a través de los escritos del psicólogo James Hillman.

La idea de un alma mundial es antigua, se cree que proviene de los antiguos griegos, aunque probablemente no sea exclusiva de ellos, y expresa una red intrínseca de conexión entre toda la vida. Sugiere que, en lugar de entender la psique o el alma como algo que existe dentro de los confines del cuerpo humano individual, el alma está entretejida a través de todos los seres vivos y, por lo tanto, todos existimos en ella. Me han dicho que esta es una filosofía muy antigua de la psicología. Es decir, el estudio del alma.

Mientras escribía este libro, entramos en aislamiento debido a la pandemia de COVID-19. Con el privilegio de poder permanecer casi aislada, empecé a aprender viejas historias de algunas de mis tierras ancestrales, en concreto, del sur de Italia y Cerdeña, y a caminar por las colinas de East Bay, donde las recitaba en voz alta e imaginaba que los pájaros y los árboles me escuchaban. Me pareció una forma práctica de facilitar el cambio de la noción antropocéntrica, o introducida por el ser humano, del alma, hacia algo que se asemeja más a un lugar dentro del anima mundi ecológico.

Al observar el Diez de Oros, parece evidente que la carta representa una noción ecológica del alma. Los oros están dispuestos en la forma del árbol cabalístico de la vida, un mapa de nodos interconectados que el estudioso del misticismo judío Eliezer Segal define como "diez fuerzas creativas que intervienen entre el Dios infinito e incognoscible y nuestro mundo creado".

En un nivel práctico, la imagen intergeneracional e interespecie de la carta, que representa tanto a personas jóvenes y mayores como a humanos y perros, señala la interdependencia y sugiere que todos están conectados. Y que ideales como la libertad y la sanación son en sí mismos mucho más que búsquedas meramente

individuales.

Sobre la concepción moderna del alma como algo que existe en el interior de cada individuo, la psicóloga Mary Watkins escribió: "El depósito del alma en el interior ha cumplido una función defensiva, nos ha protegido de las tragedias y perversiones de nuestro entorno". De acuerdo con Watkins: "Si nos lanzamos desde la torre del individualismo y renunciamos a esas protecciones, para liberar nuestra atención del confinamiento por los intereses puramente personales, nos encontraremos sintiéndonos pequeños, en medio de muchos fragmentos que no parecen cohesionados".

Considero que el Diez de Oros es el secreto menor que más se corresponde con el secreto mayor del Mundo, uno en el que, habiendo trascendido la visión de pares de opuestos (el yo y el otro, lo individual y lo colectivo, lo interno y lo externo), se encuentra a la diversidad, la pluralidad y la experiencia abrumadora de la conexión.

Depositar el alma en el interior hace que justifiquemos el acaparamiento de recursos: tomamos más de lo que necesitamos para evitar la aterradora sensación de ser "pequeños, en medio de muchos trozos que no parecen cohesionados". Actuamos por interés propio en lugar de por el interés colectivo. Demasiado miedosos de renunciar a nuestras partes, renunciamos a pertenecer a la comunidad por una ilusión de control. ¿Qué tendríamos que estar dispuestos a sentir para renunciar al chaleco salvavidas del individualismo y a la idea de que la libertad de un solo individuo es adecuada?

No estoy cerca de tener la respuesta, pero pienso que hay secretos escondidos en la serie de oros, en especial en lo que se refiere a las ideas sobre lo que sabemos que es valioso y a actuar de acuerdo con ese conocimiento. No en un vago sentido espiritual, sino en uno práctico y material.

En palabras del historiador cultural Thomas Berry: "Debemos decir del universo que es una comunión de sujetos, no una colección de objetos". La pandemia de COVID-19 puede ser lo más parecido a una iniciación directa y colectiva hacia un

recuerdo común a todos. Somos criaturas dentro de una red y nuestro trabajo consiste en desarrollar una comprensión más ecológica de cómo nuestras elecciones individuales de comportamiento afectan al mundo y viceversa.

Sota de Oros

La serie de oros se relaciona con la Emperatriz, que suele interpretarse como un símbolo de la naturaleza, la fertilidad y la creación. En El libro de Thoth , Aleister Crowley escribe acerca de la Princesa de los Discos, que no es la misma que la Sota de Oros de Arthur Waite, pero que parece compartir bastantes características: "Lleva en su interior el secreto del futuro. […] Es fuerte y hermosa, con una expresión de intensa melancolía, como si se diera cuenta de una maravilla secreta".

Lon Milo DuQuette, en sus interpretaciones del tarot de Thoth, escribe que la Princesa de los Discos, al igual que Deméter, diosa griega de la cosecha y la fertilidad, "surge en su gloria de la propia Tierra y establece su altar en medio de una arboleda estéril y moribunda, a la que su fértil presencia devolverá la salud". Un altar verde erigido en un bosque de árboles enfermos. Si existe una visión más potente, fértil y salvaje que esa, no estoy segura de haberla experimentado.

Aprender nuevos comportamientos es una forma de erigir un altar viviente en las áreas de nuestra vida que se han vuelto secas, rígidas o estériles. Los espacios donde año tras año fracasan los cultivos o no llega la cosecha que esperábamos. Las parcelas de nuestra vida en las que lo que consigue crecer es débil, quebradizo o enfermo. La Sota de Oros simboliza la forma en la que esos altares vivientes, es decir, las elecciones de comportamiento que siembran las semillas de nuevas normas, hábitos y patrones, consiguen lo que Crowley llamaba el secreto del futuro.

Un altar siempre tiene que ver con lo temporal, es un espacio en el que se realizan rituales que recrean el mito y dan vida al pasado. También son espacios en los que mantenemos la mirada puesta en el futuro, realizamos fieles ofrendas a cambio de algo que esperamos. Quizá el cuerpo físico sea también un altar, un espacio en el que realizamos actos de devoción y damos nuestros comportamientos como ofrendas.

La Asociación Americana de Psicología define la patología como "cualquier desviación de lo que se considera saludable o adaptativo". Esta definición dice que el comportamiento patológico es lo que hacemos de forma compulsiva, automática o

aparentemente fuera de nuestro control, incluso cuando produce daños. El cambio de comportamiento es una forma de establecer una especie de altar viviente que no solo guarda devoción a una nueva forma de vida, sino que también representa un desafío a lo que antes era automático, no mágico o no milagroso dentro de nosotros.

A medida que avanzamos en la serie de oros, recogemos lo necesario para construir altares vivientes con nuestro comportamiento. Como si esa sabiduría fuera un ramo de flores silvestres que ofrece lecciones para despejar bloqueos, identificar lo que es valioso, aprender a comprometerse y madurar.

La Sota de Oros representa la capacidad emergente de utilizar el comportamiento de forma devocional. Una vez que sabemos cómo hacer magia utilizando la materia densa de nuestras acciones físicas, podemos hacerlo en cualquier momento, en cualquier lugar y de cualquier manera que elijamos. Y entonces cada nuevo comportamiento se convierte en un objeto colocado en un altar. Elegido con cuidado, colocado intencionadamente, vinculado con el futuro, una cosecha llena de las formas que deseamos.

Caballero de Oros

En el modelo de las etapas del cambio, desarrollado por James Prochaska y Carlo DiClemente, la etapa de acción es la fase en la que una persona ha empezado a usar activamente nuevos comportamientos. Se produce después de que alguien se ha comprometido a cambiar, pues comprende por qué será beneficioso, pero antes de que el cambio se convierta en algo habitual. Es decir, cuando todavía requiere esfuerzo. Este es un momento único en el proceso de cualquier tipo de cambio e implica desafíos propios.

Una de las dificultades más comunes en la fase de acción es la sensación de no estar totalmente de acuerdo con el cambio. Tal vez estás intentando dejar de fumar y sueñas despierto con un cigarro a la hora de la comida. O estás tratando de minimizar el uso de redes sociales y tienes que luchar contra los impulsos de revisar tu teléfono varias veces por hora. Una parte de ti todavía está instalada en la vieja forma, incluso tiene miedo de la nueva forma, y eso es 100 % normal.

Es normal comprometerse conductualmente con un cambio, es decir, moverse de acuerdo con la decisión de hacer algo nuevo, pero tener que hacerlo arrastrando cierta ambivalencia. Hay mucho poder en entender esto. Significa que puedes experimentar impulsos, ansias, deseos, anhelos y también miedos a dejar ir una forma antigua y, con todo, hacer lo que hay que hacer.

He leído que el Caballero de Oros se describe como el constructor. Lo que se está construyendo aquí, quizá más que nada, es la soberanía del comportamiento, la capacidad de moverse en la dirección que elijas sin importar lo que te digan tus pensamientos, sentimientos o sensaciones. El Caballero de Oros ha sido interpretado como poco inteligente, pero creo que esa descripción puede ser engañosa. El significado detrás es que se trata de un caballero que hace lo que hay que hacer y no piensa ni siente demasiado al respecto.

Representa la parte de cada uno de nosotros que tiene la capacidad de anular las constantes fluctuaciones de la mente, como los impulsos de volver a un antiguo comportamiento o los pensamientos obsesivos sobre algo que estamos luchando por

dejar. Se lo representa de pie, inmóvil como una roca, lo que simboliza la firmeza que se requiere del cuerpo cuando suceden tantas cosas en el interior. No está claro en la ilustración, pero me gusta imaginar que su mente le está gritando que dé marcha atrás.

Y no importa lo que diga o deje de decir, él se mantiene firme. Podrá permanecer allí todo el tiempo que necesite. Y mientras lo hace, aprende un secreto: los impulsos no duran tanto. Y aunque al principio de la etapa de acción pueden surgir a menudo y en rápida sucesión, cuanto más se quede quieto y se comprometa con el lugar donde quiere estar, pasarán y finalmente disminuirán tanto en frecuencia como en intensidad.

En el proceso, sin embargo, aprende que no necesita creer que los impulsos desaparecerán porque ha aprendido una nueva forma de relacionarse con ellos. Hace que su cuerpo se quede quieto y los deja pasar. Pero también es cierto que cuanto menos se somete a sus órdenes, menos a menudo vienen. Y por eso sigue adelante.

Sé que seguir adelante es mucho más fácil de decir que de hacer, en especial cuando alguna parte de ti no está de acuerdo con el cambio, cuando hay terror, furia, pisotones y crujir de dientes. Los asesores en el campo de la recuperación de adicciones suelen utilizar algo llamado entrevista motivacional para ayudar a las personas a hacer grandes cambios. En ella plantean preguntas que conectan los nuevos comportamientos con los cambios positivos que se obtienen como resultado. Todos podemos hacer eso por nosotros mismos cuando estamos haciendo algo nuevo y nuestras mentes y corazones se sienten asustados, enojados o inseguros al respecto.

Cuando tu mente genera pensamientos sin parar sobre algo que realmente quieres dejar ir, puedes sentirte impotente… y tal vez lo seas. Puedo escuchar a Joseph Campbell diciendo: "La mente puede divagar de forma extraña y querer cosas que el cuerpo no quiere". En ese caso, tu mejor apuesta podría ser localizar los puntos en los que realmente tienes poder, como en las cosas que haces o dejas de hacer físicamente, sin importar lo que hagan tus pensamientos. Siéntate. Quédate como una roca, inmóvil como

una piedra durante días si es necesario. Eso es poder.

Reina de Oros

Pasé mucho tiempo sentada con la Reina de Oros en el verano de 2020, meses después del inicio de una pandemia sin fin anunciado, y mientras estallaban las protestas en todo Estados Unidos en respuesta al asesinato de George Floyd por parte de los agentes de policía.

Es interesante ver el papel que desempeñan los medios de comunicación en momentos en que las personas privilegiadas se enfrentan a la posibilidad de que lo que creemos ser y lo que realmente somos en nuestro día a día no coincida. Es difícil conciliar, por ejemplo, el hecho de que viva en un país en el que las crisis de salud pública afectan de forma desproporcionada a las personas negras e indígenas, en especial a las que son pobres, trans o discapacitadas, y que no nos levantemos todos los días y hagamos algo físicamente para cambiar eso.

Twitter, Instagram y Facebook ofrecen a cualquier persona con acceso a una señal wifi una plataforma gratuita en la se pueden hacer públicas nuestras declaraciones de valores y de lo que creemos que importa. Y lo hacemos. En la conversación pública sobre la violencia sistémica, vemos grandes cantidades de declaraciones políticas, obras de arte e infografías como prueba de indignación, preocupación y solidaridad.

Pero también es habitual que quienes no están comprometidos con una labor permanente contra el racismo, por ejemplo, vuelvan a las andadas cuando el ciclo de noticias cambia o el bombardeo de los medios de comunicación se apaga. De la misma manera que alguien que promete dejar de beber después de cada crisis de alcoholismo vuelve a la botella cuando la crisis se calma, es común que quienes tienen el privilegio de hacerlo se olviden de "hacerlo mejor" en solidaridad con las víctimas de la injusticia.

Al igual que en un entorno clínico rara vez se considera suficiente que una persona se limite a decir que quiere dejar de beber, no basta con decir que algo nos importa si no actuamos de manera sistemática al respecto. La serie de oros nos muestra que los valores están entrelazados con el ámbito físico de nuestra experiencia, lo que significa que un valor no es solo algo que se siente o se cree, sino que es algo que se hace.

Las terapias conductuales se basan en el estudio del comportamiento, lo que significa que pueden ayudarnos a entender la mecánica del cambio, cómo se produce y cómo puede bloquearse o socavarse. Aunque estas terapias suelen centrarse en el cambio individual, también pueden aplicarse para apoyar el cambio social. En estas terapias, la parte basada en la evidencia es el conjunto de datos recopilados a partir de la observación del comportamiento de las personas, lo que nos provee de información acerca de las formas en cómo puede modificarse.

En la terapia de aceptación y compromiso (ACT), una de las primeras cosas que haces es identificar tus valores o lo que es valioso para ti. Siempre he supuesto que la idea detrás de esto es que es más probable que hagas el trabajo duro que requiere el cambio si tienes un sentido sólido de por qué lo estás haciendo. Lo cual tiene lógica. En el campo de la terapia, se da por sentado que esta fase del proceso es solo el principio.

Imagina que en la terapia solo tuvieras que decir lo que te importa para estar listo. Pero no, dedicas un tiempo a imaginar cómo te gustaría que fuera tu vida y por qué, de esa manera notas cualquier discrepancia entre ese sueño y cómo has estado actuando. Luego consideras con cuidado qué recursos, internos y externos, se necesitan para empezar a cambiar tu comportamiento y tomar decisiones diferentes, más acordes con tus intereses y los de la comunidad a la que perteneces.

Creo que la mayoría estaríamos de acuerdo en que sería una tontería ir a terapia y asumir que declarar tus valores es suficiente para constituir un éxito terapéutico. Un progreso, tal vez, pero no lo suficiente como para decir: "¡Terminamos!". Definir lo que es valioso es un primer paso, que no debe confundirse con el propio viaje. Y, sin embargo, cuando se trata del proceso de sanación colectiva, cometemos ese error todo el tiempo. Actuamos como si anunciar lo que nos importa fuera lo mismo que vivir como si fuera así. Creo que deberíamos normalizar el pensamiento sobre los valores como algo que es a la vez ideológico y conductual, que requiere tanto imaginación como voluntad.

Símbolo de lo femenino, la Reina de Oros tiene la capacidad de

soñar con este mundo y, como reina en el dominio de la tierra, que es el reino del comportamiento, tiene la capacidad única de casar la visión con la acción física. La combinación de estas habilidades convierte a esta reina en una encarnación de lo que los terapeutas de ACT llaman acción con valores: comportarse como si lo que se sabe que es valioso fuera realmente valioso. Dicho de otro modo, vale la pena hacer cosas difíciles por una causa.

La Reina de los Oros mira hacia abajo un pentáculo que descansa en su regazo. Leída en el contexto de la mitología capitalista, la moneda es un símbolo de algo que tiene valor y esa mirada interior sugiere el trabajo de determinar lo que tiene verdadero valor para ella. No lo que su madre llama valioso, no lo que la gente en las redes sociales llama valioso, no lo que ella cree que debería encontrar valioso, sino lo que real y verdaderamente es valioso para ella.

En El libro de Thoth, Aleister Crowley relaciona a la Reina de Oros con "la ambición de la materia de participar en la Gran Obra de la creación". Esta es una de las mejores formas que he encontrado para describir la experiencia de ser un humano que anhela participar, a través de un comportamiento alineado con los valores, en la creación de un mundo ideal, que puede tener un aspecto diferente dependiendo de con quién hables.

Para mí, es un mundo receptivo en el que la cooperación y las relaciones son importantes, en el que los recursos se canalizan hacia los lugares más vulnerables, en el que las diversas expresiones de la vida y la muerte se honran por el papel único que desempeñan y en el que la actividad se determina en torno a la reverencia y la defensa de lo que es sagrado. La Reina de Oros es una invitación a imaginar lo que es ese mundo para ti y a elegir cómo participarás en su creación.

Rey de Oros

Las interpretaciones tradicionales de la serie de oros suelen definir a este rey como un personaje relacionado con l a profesión y las finanzas, que a su vez simbolizan la pertenencia y la seguridad. El Rey de Oros suele representar cualidades de competencia y capacidad y, aunque estos rasgos tienden a asociarse con los logros empresariales y el éxito material, tienen más que ver con los valores humanos más amplios de sentirse seguro y saber dónde encajamos.

La palabra capaz proviene de palabras latinas y francesas que significan "capaz de agarrar o sostener", lo que sugiere que la competencia es algo que requiere la sabiduría para conocer la diferencia entre las cosas que están a nuestro alcance y las que están más allá. Entre lo que no podemos cambiar y lo que sí.

"La sabiduría para reconocer la diferencia" es una frase de la plegaria de la serenidad, que fue popularizada por Alcohólicos Anónimos y otros programas de recuperación de 12 pasos. Estos programas también enseñan el concepto de ingobernabilidad que, según la autora Melody Beattie, "se produce cuando dejamos de ser dueños de nuestro poder y empezamos a creer que no tenemos opciones sobre cómo queremos actuar, independientemente de lo que haga o deje de hacer otra persona".

La ingobernabilidad es, en otras palabras, la antítesis de la competencia del Rey de Oros. Se refiere a lo que ocurre cuando nos centramos demasiado en intentar controlar o gestionar los dominios de los demás, comportamientos, pensamientos, sentimientos, preferencias, opiniones, a menudo a costa de descuidar los nuestros. El hecho de que el Rey de Oros esté situado en un jardín exuberante sugiere que es ahí, en su propio espacio, donde es más capaz de acceder a sus rasgos característicos de competencia y capacidad.

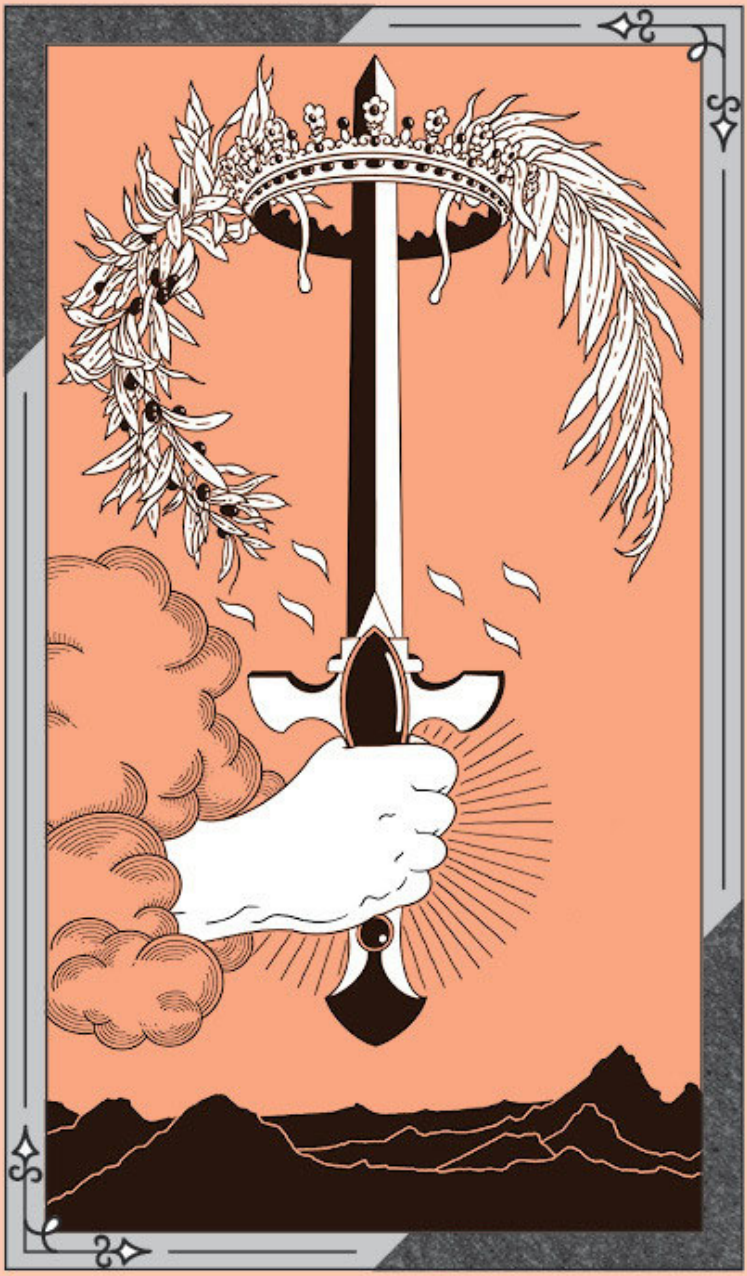
Si el Rey de Oros pudiera hablar, creo que diría que la competencia viene a través del trabajo en los dominios accesibles para nosotros. Creo que diría que, a veces, cuando nos sentimos impotentes es porque intentamos influir en ámbitos a los que no tenemos acceso legítimo. Porque intentamos controlar lo que piensan, sienten y hacen los demás. Diría que si te obsesionas

con que los tomates de tus vecinos no crecen, mientras descuidas tus propias plantas, no eres alguien inútil. Solo estás tratando de manejar algo sobre lo que no tienes control.

Aprender a ocuparse de los propios asuntos de esta manera tan particular requiere dedicación y tal es la sabiduría que posee un rey. Puede resultar difícil, en especial si te has acostumbrado a enfocarte más en los deseos y necesidades ajenos que en los propios. Por fortuna, esta carta ofrece una instrucción práctica y bien plantada en la tierra: nuestro poder vive en la voluntad y capacidad de atender a nuestros propios dominios, nuestra energía, sentimientos, comportamientos y pensamientos. Así que si quieres sentirte capaz, construye la habilidad de atender a esas cosas.

Saca la pala y excava un poco. Encuentra habilidades de afrontamiento y tolerancia a la angustia que te funcionen. Experimenta como lo harías con un jardín de hortalizas o hierbas. Practica manteniendo tu atención en lo que puedes tocar, sentir, sostener y, en última instancia, transformar. El consejo de Melody Beattie también es una buena ayuda en este caso. Cuando te encuentres aferrado a algo que te hace sentir impotente, pregúntate: ¿qué necesito hacer para cuidar de mí mismo en este preciso momento? Y luego hazlo. Ese es el comportamiento del rey.

As de Espadas



El As de Espadas p roclama : “Bienvenido al mundo, humano. Y ¡felicidades! Tienes una mente que puede pensar y razonar, evaluar y juzgar, ordenar y etiquetar, comparar y contrastar”.

Esta capacidad te ayudará a tomar decisiones por ti mismo, a saber cuándo decir sí y cuándo decir no. Pero ten cuidado, la espada puede atraparte tan rápidamente como sacarte de espacios reducidos. Es rígida, su hoja de dos caras tiende a ver solo el blanco y el negro, y rara vez el gris. Así que tendrás que aprender algunas técnicas para trabajar bien con ella.

El viaje espiritual del tarot trata de un retorno a la totalidad, un espacio más allá de los pares de opuestos que puede dar cabida a lo individual y a lo colectivo, al yo y al otro, a esto y a aquello. El doble filo de la espada podría parecer contrario a la idea de totalidad, ya que es un símbolo de fuerzas opuestas, de división, de dualismo. Pero recordemos que en el corazón de la filosofía espiritual del tarot está la idea de que nada es del todo bueno o del todo malo. Esto, paradójicamente, también es cierto para el pensamiento blanco y negro.

A veces, ver las cosas de una manera directa, sí o no, esto o aquello, puede ser beneficioso. Hay momentos en los que nuestra evolución depende de la capacidad de dar un paso atrás en nuestra experiencia energética, emocional y de comportamiento para simplemente observar y poder discernir el siguiente paso adelante. La serie de espadas puede enseñarnos a hacerlo.

He aquí un ejemplo del mítico viaje del héroe que puede ayudar a ilustrar un momento en el que la espada resulta útil. Un héroe emprende un camino hacia la búsqueda de un tesoro. No pasa mucho tiempo antes de que se encuentre con un guardián del umbral, algún ogro o demonio cuyo único propósito es distraer, dañar o bloquear su camino. Un impedimento para su supervivencia y para continuar en el camino sería que el héroe dijera: “Este ogro no es una criatura mala, ha sido traumatizado y no conoce otra forma de vida”.

Aunque esto puede ser cierto, quizá no sea tan útil para que vaya más allá del ser monstruoso y se mantenga enfocado en la misión. A veces, el héroe se beneficia del tipo de pensamiento

binario que se pregunta: "¿La decisión que voy a tomar me acercará o alejará de lo que busco?". Lo vemos en las historias, y lo vemos en nuestras vidas. Hay una crueldad en ello. La clave está en saber cuándo esgrimir esa arma y no dejarse llevar por ella.

Como en todos los ámbitos de nuestra experiencia, se requiere práctica para cultivar el tipo de habilidades filosas y necesarias para moverse con sabiduría, mantener la flexibilidad y no perder de vista el hecho de que, por muy útil que sea ordenar y categorizar, la realidad es por lo general ambigua. La mayoría de las cosas que encontramos en la vida existen en una zona gris. Evelyn Underhill escribió que cuando la mente lógica se encuentra con espacios grises, "se aturde y se siente insegura porque ya no está haciendo su trabajo natural, que es conservar la vida, no conocerla".

Cuando cedemos a la tendencia de categorizar las cosas como buenas o malas y desenfundamos la espada en momentos inadecuados, dividiendo las experiencias complejas y llenas de matices en rígidas dimensiones evaluativas, la mente pasa de ser una ayuda útil a ser un lastre. Es como llevar un cuchillo para la autodefensa que se vuelve contra ti porque no te has tomado el tiempo necesario para aprender a usarlo.

Por el contrario, cuando sabemos cómo y cuándo desenfundar la hoja, está ahí, enfundada en nuestra cadera, lista para cuando la necesitemos. Lo ideal es moverse con flexibilidad entre estos modos, según lo requiera el momento presente. La espada no va a ser la herramienta adecuada para todos los retos de la vida, pero lo será para algunos.

Dos de Espadas

Es poco probable que me escuches decir que tus pensamientos determinan tu realidad porque, por mucho que me parezcan útiles cosas como el reencuadre cognitivo y la reestructuración, creo que es erróneo poner toda la responsabilidad del cambio en un individuo sin darle el peso que le corresponde al entorno, pues la opresión y la violencia también afectan profundamente el bienestar de una persona. Y aunque es cierto que cambiar la forma de pensar sobre los recursos puede ayudarte a acceder a tu poder, ese cambio no va a disolver por arte de magia barreras sistémicas muy reales que pueden interponerse entre tú y los recursos disponibles.

Y, sin embargo, nuestros pensamientos afectan ciertamente nuestras realidades. Las historias que llevamos a cuestas, como dijo Mary Van Hook, moldean nuestras vidas y por eso hay toda una serie en el tarot dedicada al dominio del pensamiento. Nuestra mente puede crear narrativas increíblemente convincentes y se requiere habilidad si queremos usar el intelecto en nuestro beneficio y no como un medio para nuestra perdición.

Una de las lecciones más eficaces que he encontrado para entender la mente es que, por lo general, no podemos bloquear los pensamientos no deseados. Esto es importante porque hay mucha frustración cuando se desea que los pensamientos de ansiedad, de miedo o de obsesión desaparezcan. Desear que se vayan no es, por desgracia, la forma en que funcionan los pensamientos.

Pero creo que tenemos algo que decir sobre aquellos a los que damos importancia, los que elegimos decir en voz alta o incorporar a nuestras narrativas dominantes. Y aquí es donde tenemos que afinar nuestras habilidades con la espada, donde hay que cultivar un poco de astucia. El poeta Robert Bly concibe la astucia como la reorganización que se necesita para mantenerse en contacto con lo que uno sabe que es verdad. A veces se trata de reorganizar una realidad material. A veces, una interna, como una narración.

Una narrativa que veo a menudo y que, por lo general, no le hace mucho bien a la gente es aquella en la que nos decimos

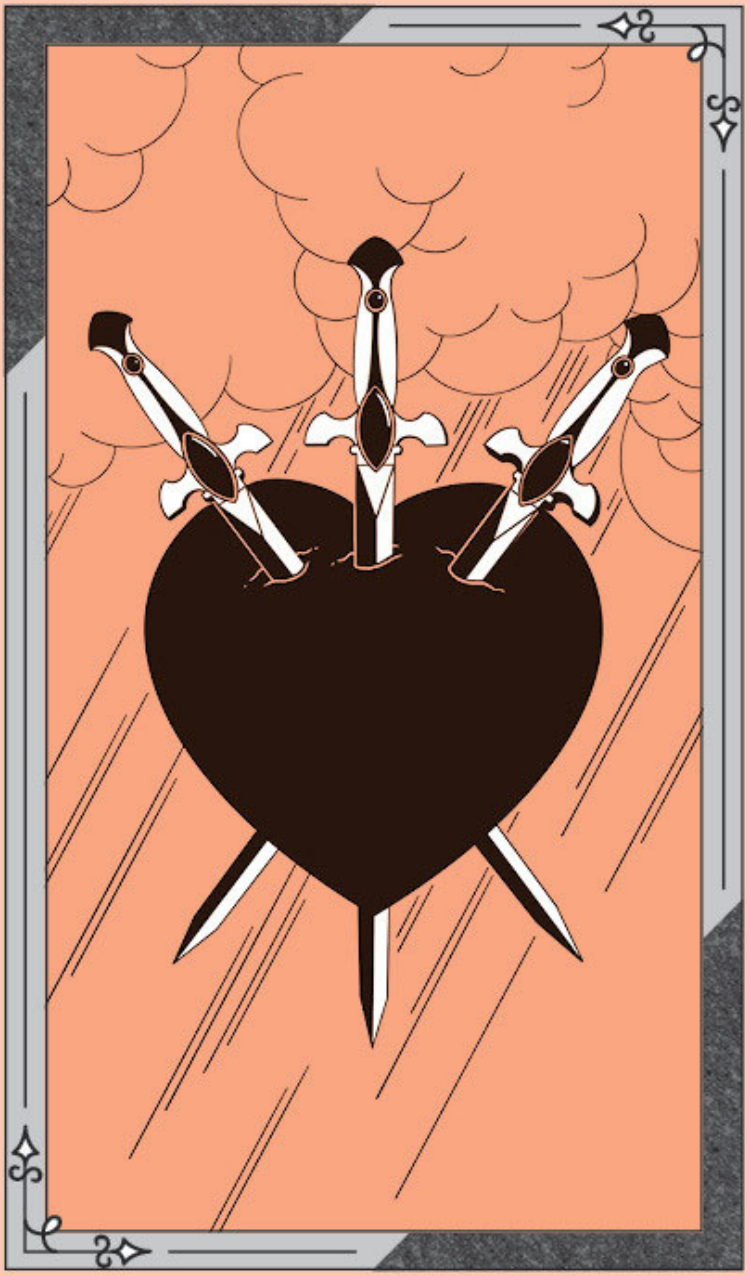
repetidamente, a nosotros mismos y a quienes nos rodean, cosas como "no tengo ni idea", "de verdad no lo sé" o "estoy tan confundido". Ya he dicho en este libro que la confusión es importante, que puede ser terapéutica, como en el caso de la Luna. Pero la confusión es mejor en dosis breves: es el tipo de lugar al que se puede ir de excursión por un día para ver algo nuevo, pero quizá no un lugar donde se deba acampar.

Hay demasiadas cosas en este mundo sobre las que no tenemos control como para que concluyamos que somos impotentes sobre cosas en las que sí tenemos elección. A veces hay que levantar la cabeza, echar los hombros hacia atrás y actuar como si se supiera. Oigo a mucha gente decir que está confundida cuando lo que en realidad quieren decir es "tengo demasiado miedo de admitir lo que sé o de actuar conforme a lo que ese conocimiento requiere de mí". Y bueno, eso está bien. Veo al personaje del Dos de Espadas como un ejemplo clásico de esto: las espadas sobre el pecho protegen el corazón, lo primero en la línea de fuego cuando se toma una decisión difícil.

La indecisión puede ser igual de protectora que mantener la venda en los ojos. Dejar las dos pesadas espadas quietas de esa manera tampoco es fácil, pero quizá se siente más seguro que tomar una decisión real y actuar en consecuencia. No siempre es solo que no queramos enfrentarnos a la realidad de lo que sabemos. A veces, encontramos consuelo en la confusión y la indecisión porque creemos que si aceptamos la realidad, no seremos capaces de gestionar las emociones que se generen. Aquí es donde hay que sacar la espada, donde hay que llegar a un reordenamiento. Mantener el contacto con lo que sabes que es verdad.

Las interpretaciones de Arthur Waite y Aleister Crowley de esta carta dicen que tiene que ver con la amistad y la paz, respectivamente, y no creo que esté muy lejos de las reflexiones que hemos hecho hasta aquí. Formamos una alianza con nosotros mismos cuando elegimos narrativas que nos apoyan y nos dan poder, en lugar de las que nos denigran.

Tres de Espadas



Las emociones difíciles no suelen venir solas. P ara el psicólogo Edward Teyber, los sentimientos c omplicados a veces se presentan en grupos de tres y el que nos resulta más cómodo toma la delantera, protegiéndonos de los que nos cuesta más procesar. La emoción principal es diferente para cada persona.

Para algunos, la ira toma la delantera y crea un escudo contra la tristeza profunda. No es que la tristeza sea intrínsecamente más difícil de sentir o de procesar que la ira, sino que quizá vaya unida a un tercer sentimiento, la vergüenza, por haber sido rechazado en momentos de tristeza de niño. Otras personas pueden ser más capaces de expresar la tristeza porque consideran que su ira es demasiado espantosa, pues a veces se acompaña de un sentimiento de culpa abrumador.

Teyber dice que el cambio se hace posible cuando somos capaces de enfrentarnos a cada uno de los sentimientos de la tríada (tristeza, ira y culpa o vergüenza) abriendo un camino para que cada uno se exprese con seguridad. Y no necesariamente tiene que resolverse en ese momento, pero la idea es sacar esos sentimientos de la clandestinidad a la superficie. Ahí podemos tener una mejor oportunidad para trabajar con ellos.

Una espada sería suficiente para ilustrar el desamor, pero en esta carta vemos tres. Una espada central podría representar la emoción que tiende a liderar, pero no es toda la historia, al igual que las expresiones de ira o tristeza rara vez nos dan una imagen completa de lo que hay debajo. Las dos espadas a cada lado simbolizan emociones que podrían estar debajo o al lado de los gritos de rabia o del llanto de desesperación. Estas emociones a menudo son más difíciles de expresar porque son menos tolerables, porque se consideraban menos aceptables en la infancia o por ambas cosas. El hecho de que el Tres de Espadas incluya las tres cosas nos indica que todas son importantes y que puede ser necesario abordarlas para que el corazón pueda sanar. Si se aborda la rabia, a menudo se encontrará también una profunda pena, culpa o vergüenza que espera ser reconocida.

Cuando te enfrentas a emociones difíciles, es bueno encontrar una manera de sentir cada una. Hay muchas formas de invocar las emociones: a través de la escritura de un diario, la danza, el

diálogo, el arte o la práctica espiritual. Si esto es parte de tu plan, ten en cuenta que te has estado defendiendo de las emociones más temibles por una razón, así que aprender a sentirlas requerirá discernimiento, paciencia y compasión por ti mismo.

En la serie de copas aprendimos que las emociones son como el agua, en el sentido de que pueden inundarnos y abrumarnos, arrancarnos los pies del suelo y arrastrarnos. Imagina que estás en la playa sumergiéndote en el océano. Presta mucha atención a las corrientes, no te alejes más de lo que sea seguro y, si es necesario, haz alianza con un profesional que pueda asegurarte que te mantienes a flote cuando las olas se pongan fuertes.

Experimentar los sentimientos difíciles en presencia de alguien en quien confías puede mantenerte anclado en el momento y te proporcionará la experiencia reparadora de sentir todas tus emociones sin el riesgo de ser rechazado o abandonado. Una de las formas de quitarles la carga a los sentimientos que más tememos es quedándonos con ellos. Así que cuando surja un sentimiento difícil, míralo directamente a los ojos y hazle saber que tienes miedo pero no te acobardas.

Presta atención a los mecanismos de afrontamiento disfuncionales, como querer recurrir a una narrativa guiada por las emociones, como la ira o la desesperación, la victimización o la desesperanza. Observa los impulsos de usar un comportamiento de adormecimiento o una estrategia de escape, es muy común que aparezcan. Calmarse cuando las cosas son demasiado dolorosas no es lo mismo que evitarlas. Ten a mano algo que te ayude a conectarte con lo físico y que te mantenga anclado en la orilla cuando las olas empiecen a crecer, como una mantita acogedora, una naranja congelada, una loción con un aroma relajante.

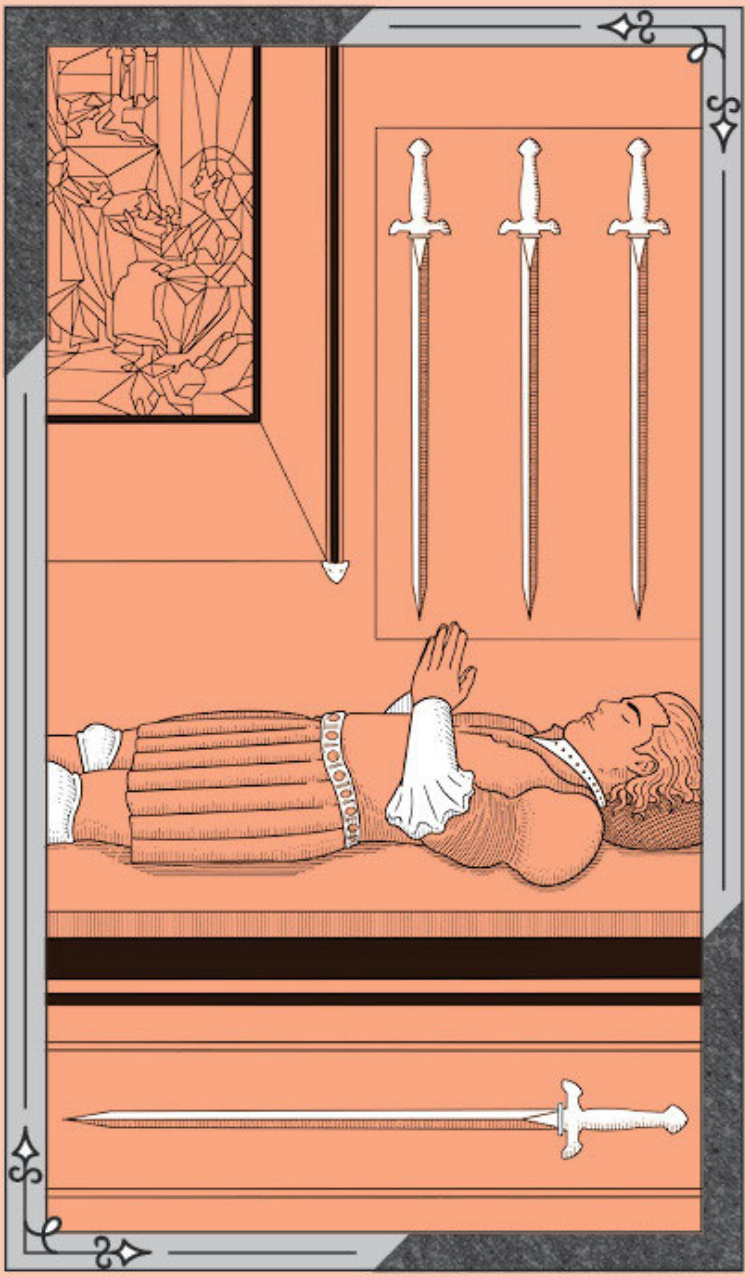
Recuerda que aprender a tolerar la angustia es un maratón, no un sprint. Nadie te va a calificar ni a cronometrar, así que ve a tu propio ritmo y resérvate el derecho a tomar descansos. Cuando empieces a tolerar las cosas realmente duras, puedes desafiarte a ti mismo a experimentar los sentimientos más difíciles durante dos minutos sin utilizar una estrategia de adormecimiento o

evasión. A medida que vayas avanzando, aprenderás algunos secretos importantes sobre cómo se comportan y cuánto duran las emociones más intensas.

Las investigaciones de la psicología positiva han sugerido que lo que predice el bienestar no es la cantidad de felicidad, sino la gama de emociones que tenemos la capacidad de sentir. Las personas que solo saben expresar su rabia se encuentran cada vez más aisladas porque la rabia suele ser desagradable, asustar o dificultar la presencia de los demás. La tristeza tiende a invitar a la compasión, pero cuando domina nuestra experiencia, crea una sensación de impotencia que también empequeñece la vida. La vergüenza y la culpa pueden funcionar dentro de la mente y el cuerpo como un veneno, que oculta partes de nuestra experiencia que necesitan la luz del sol para vivir, y que deposita minas terrestres invisibles para que luego realicemos elaborados rituales para evitarlas.

Las emociones son distintas, pero la medicina para cada una es en esencia la misma: como aprendimos en la serie de copas, las emociones tienen un ciclo vital propio que pide ser honrado. Nuestras mentes son muy poderosas, se sabe que blanden espadas para defenderse de los sentimientos que son demasiado duros de soportar, por lo que nuestro trabajo consiste en notar las formas en las que no hemos hecho espacio y crearlo para que las emociones no se alojen en el corazón, manteniéndonos a su vez atascados en viejos pensamientos, sentimientos y comportamientos que traicionan nuestro crecimiento y bienestar.

Cuatro de Espadas



En la serie de espadas, más que en ninguna otra, se nos recuerda que las palabras, que son producto de la mente pensante, pueden ser tanto una medicina como un veneno. Los relatos que llevamos pueden disminuir o darnos poder, llevarnos de la decrepitud a la fortaleza y viceversa. Una de mis estrofas favoritas, que considero una poderosa medicina para la experiencia de la soledad, fue escrita por el poeta persa Hāfez:

No te rindas ante tu soledad tan rápidamente

deja que penetre en profundidad.

Que fermente y te sazone

como solo ciertos ingredientes humanos o incluso divinos pueden hacerlo.

Estas palabras retoman una experiencia común para tantas personas que sufren y luchan, y les da el poder de sanar. Son un recordatorio de que la soledad, como todas las emociones difíciles, es en sí misma una especie de portal que podemos atravesar y del que se puede salir cambiados. Es una apertura para hacer magia, para entrar en lo más profundo y regresar transformado, fermentado, sazonado, y quizá obtener alguna clase de bendición.

Algunas de las antiguas interpretaciones del Cuatro de Espadas dicen que es una carta sobre la expiación. Una vez leí que antes de la batalla, un caballero con los medios para hacerlo mandaba a hacer un sarcófago, en caso de que pereciera durante la lucha. Si sobrevivía, volvía a casa, se acostaba en la tumba y pedía perdón. Esta era su forma de expiación por las vidas que había

quitado o los crímenes que había cometido.

También para nosotros, después de haber ido a algún sitio, tal vez una nueva relación o a algún otro viaje que al menos al principio parecía prometedor, a menudo no es hasta que volvemos a casa, a solas con nosotros mismos, cuando podemos ver con dolorosa claridad las formas en que hemos externalizado nuestra propia seguridad y cuidado. Las sinceras esperanzas de que una nueva persona o situación nos proporcione por fin la seguridad o el cuidado que hemos anhelado siempre pueden ser como una nube que cubre nuestro juicio, pues nos hace renunciar a la responsabilidad que tenemos sobre nosotros.

Este tipo de neblina puede llevarnos a dar demasiado de nosotros a los demás de forma compulsiva, imprudente, en contra de nuestro mejor juicio. Y, al hacerlo, podemos herir no solo a nosotros sino a todos los implicados.

Como resultado, cuando volvemos a casa, es normal que nos sintamos desorientados, fuera de control o avergonzados. La soledad puede revelarnos nuestra falta de competencia para cuidarnos y esto puede parecernos aterrador. Es entonces cuando el impulso de huir suele hacer su grandiosa y feroz aparición. Como su presencia se parece a la de un oso, tenemos que elegir: podemos seguir actuando en el ciclo fútil de tratar de tercerizar los cuidados que tanto necesitamos o poner manos a la obra en la tarea de trabajar con nuestros miedos y nuestra soledad de forma diferente. Tal vez escuchando lo suficiente como para que podamos utilizarlos para aprender.

Lo que nos lleva a lo que tanto me gusta de la forma en que Hāfez aborda la soledad, y a la razón por la que considero su poema una medicina. Aunque puede parecer amenazante, incluso aterradora, podemos elegir relacionarnos con la soledad como un ingrediente que puede obrar cosas maravillosas, que puede "fermentar y sazonar" como ninguna otra cosa, si se lo permitimos.

Porque a veces necesitamos huir, pero las espadas nos recuerdan que siempre tenemos el poder de tomar decisiones, de decidir cuándo huir o cuándo quedarnos. Eso nos dará más vida.

Cinco de Espadas

Aunque por lo general pienso en las copas como algo relacionado con nuestra capacidad de soñar e imaginar, la serie de espadas también tiene que ver con la imaginación, ya que simboliza nuestra capacidad de generar significado a través de la narrativa y el relato que de otra manera no existiría. A medida que avanzamos por la serie de espadas, escuchamos los secretos tanto del potencial como de los peligros de tener una mente que procesa la realidad a través del encadenamiento de palabras, y las formas en que podemos utilizar esta capacidad en nuestro beneficio o en nuestro detrimento.

Para mí, las imágenes que se encuentran en la serie de espadas están repletas de conceptos de las terapias cognitivas y narrativas, ya que estas abordan la sanación a través del dominio de los pensamientos y tienen una profunda reverencia por el poder de las historias. Como escribió el mitólogo Martin Shaw: "Los malos narradores hacen hechizos. Los grandes narradores los rompen".

En su La clave ilustrada del tarot, Arthur Waite escribió que el Cinco de Espadas hablaba de temas de revocación, deshonor y pérdida. Cada una de estas palabras cae bajo el ámbito del fracaso, pero como la carta es parte del palo de espadas, y está tan llena de ambigüedad, hay mucho espacio para la interpretación. Dependiendo de con cuál de los tres personajes de la carta te identifiques, podría significar victoria, pero también derrota. He leído interpretaciones que dicen ambas cosas. El mero hecho de enfrentarse a esta carta es una lección de experiencia sobre la capacidad única del intelecto para dar sentido a las cosas no conocidas. Siempre existe la opción de contar una versión más o menos poderosa de una historia.

Cuando acudimos con un sanador de cualquier tipo, siempre llevamos una historia. Por lo general, esa historia se ha reducido a una versión sucinta y demasiado simplificada. Los puntos clave, el quid de la cuestión, el drama central. El truncamiento y el adelgazamiento de las historias es endémico en nuestra cultura debido a la forma en que nuestro sistema sanitario está configurado para maximizar la eficiencia y la productividad. Has pagado por 50 minutos de curación, así que será mejor que vayas al grano y lo hagas rápido.

Pero me parece que la verdadera cura depende de la comprensión de la naturaleza dinámica y contextual de nuestras historias. Cuando convertimos los problemas en charlas de elevador, estamos eligiendo un lugar psíquico para nosotros y nos instalamos allí: "Estoy roto, estoy dañado, he sido víctima". Si esa postura no es de agencia o poder, empezamos a ver nuestras vidas a través de esa perspectiva y el sesgo de confirmación del cerebro excluye todo lo que sea contrario. "Estoy roto y soy ciego a cualquier evidencia de que estoy completo. Estoy dañado y, por tanto, no puedo ver la prueba física de que soy perfecto en mis complejidades. Soy una víctima, no puedo ver mi poder".

La terapia cognitivo-conductual (TCC) se basa en la noción de que los pensamientos, ya sean verdaderos o falsos, estimulan sentimientos que a su vez pueden desencadenar determinados comportamientos para hacer frente a esos sentimientos. A veces, cuando se rastrea un comportamiento compulsivo hasta su origen, se descubre que en su raíz había una creencia oculta de no ser digno o no ser querido.

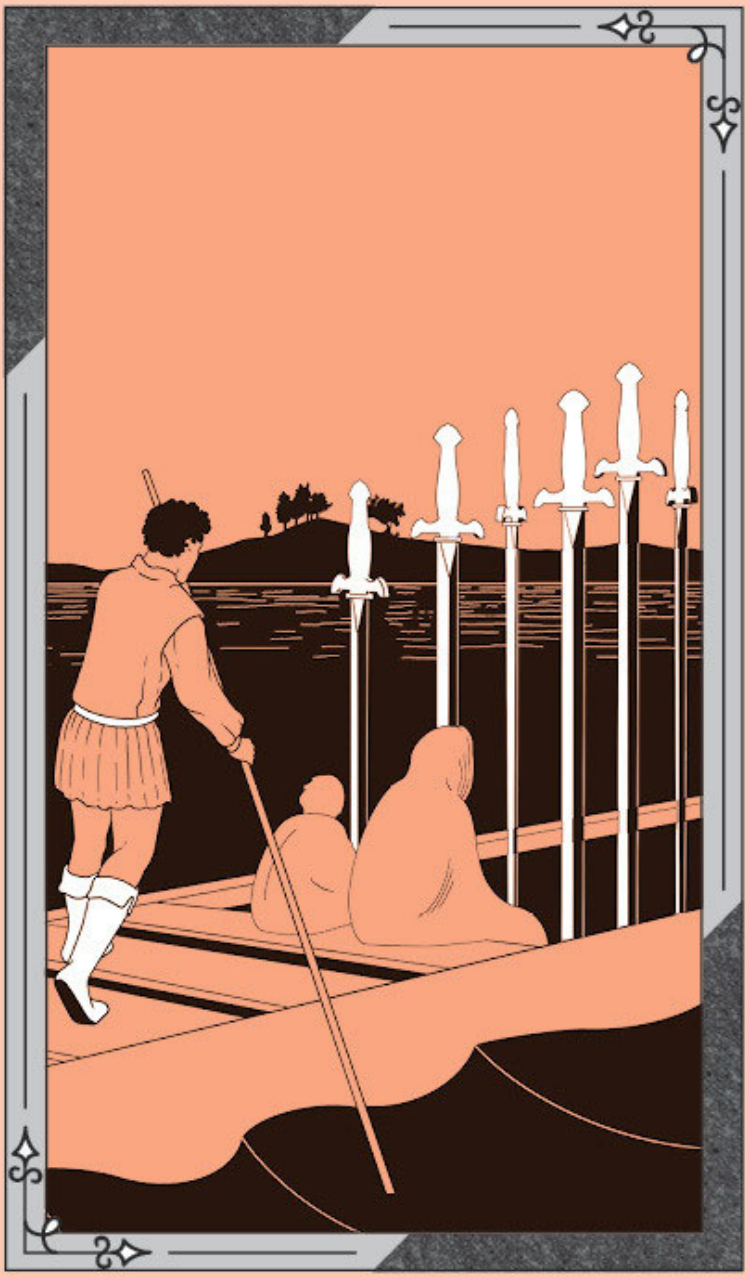
La terapia narrativa también aborda la curación a través de la vía del intelecto, al realzar la importancia de las historias en la configuración de la vida y apoyar la construcción y el ensanchamiento de las narrativas estrechas o incompletas. Tanto la TCC como la terapia narrativa se basan en el poder que tenemos de generar intencionadamente pensamientos que subrayen y den espacio al poder, la soberanía y la fuerza personales, además de las narrativas existentes sobre los obstáculos, las vulnerabilidades o los defectos personales.

En su mayoría, todas las historias son incompletas: siempre que se cuenta una también se es un mago, en el sentido de que la atención cae sobre una cosa y se desvía de otra. Las historias, por naturaleza, no contienen toda la narración, no pueden. Para suavizar la textura de una, para que sea más fácil contárnosla a nosotros mismos o a los demás, omitimos convenientemente las perspectivas que podrían complicar las cosas. Uno de los trabajos de la mente narradora es hacer que la vida sea comprensible, lo que significa ordenar, etiquetar y categorizar. Pero no hay que olvidar que el viaje del Loco consiste en ocupar la periferia, donde nada es todo esto o aquello, todo bueno o malo.

Días posteriores a la trágica muerte de Kobe Bryant, vi muchas de sus viejas entrevistas y hubo una en particular que me quedó grabada. Cuando un entrevistador le preguntó por qué no tenía miedo a fracasar, respondió: "[El fracaso] no existe… Es un producto de tu imaginación". Mucho de lo que vemos es una cuestión de cómo lo enmarcamos y definimos a través del filtro de la mente intelectual. Siempre tenemos al menos cierta capacidad de elección para decir: "Lo intenté y fracasé" o "Lo intenté y aprendí". Hay una profunda ambigüedad en el fracaso de la que es prudente ser conscientes.

Y creo que ese era el punto de Bryant: que cada fracaso, cada experiencia de revocación, deshonra o pérdida, encierra en su interior una oportunidad de crecimiento. Y aunque nunca estás obligado a enmarcar una experiencia traumática como una oportunidad, siempre, siempre, siempre tienes la opción de contar una historia que destaque tu poder.

Seis de Espadas



Romper patrones es difícil. Si no lo fuera, no serían patrones en primer lugar. Cuando miramos bajo el manto de los que no nos sirven, a menudo encontramos una corriente de emociones que hemos estado tratando de mantener a raya. Si no se examina, el impulso de evitar ciertas experiencias internas puede alimentar la elección continua de algo que genera sufrimiento. Por eso, el mero hecho de saber que un patrón está ocurriendo suele ser insuficiente para lograr un cambio real. Por lo general, tenemos que convocar la voluntad de sentir algo que simplemente no estábamos dispuestos a sentir antes.

La conciencia de un patrón es un gran punto de partida, sin duda. Una vez que se identifica lo que está ocurriendo, es más sencillo ver de dónde viene el miedo y a menudo ese es el lugar exacto donde el patrón podría romperse. Cada vez que llegas al borde de un sentimiento que te asusta, te ubicas en una encrucijada que te permite elegir qué hacer. Puedes seguir caminando por esa senda que te ayuda a evitar lo que te da miedo, o bien, puedes elegir una nueva ruta. Si no has cultivado la voluntad y la habilidad de enfrentarte a los sentimientos que te asustan, es probable que tomes el mismo camino de siempre.

Lo más importante es que rara vez tenemos ganas de romper un patrón o de emprender comportamientos nuevos. No vas a tener ganas de sentir el miedo, la ansiedad, la culpa o el terror que suelen acompañar al crecimiento. Estas cosas son intrínsecamente difíciles de sostener. Como escribió la artista Carolyn Lazard: "Lo que pasa con el dolor es que es dolor. Este es una sensación generativa porque siempre, sin duda, te motiva a alejarte de él, a acabar con él sin importar el medio".

Generativo se define como "relativo o capaz de producir o reproducir". Y, sin duda, el dolor puede impulsarnos a producir conductas cuyo único propósito es alejarnos de él. Pero también puede empujarnos hacia algo precioso si estamos dispuestos a acompañarlo un poco. Y aquí es donde entra en juego una pequeña práctica llamada "hacer lo contrario".

Empecé a estudiar el tarot mientras trabajaba en la publicación de libros de autoayuda. Recuerdo que saqué el Seis de Espadas y pensé en un ejercicio de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) en el que una persona imagina que está conduciendo un

autobús lleno de monstruos ruidosos y groseros, en la carretera hacia un destino que es importante para el conductor.

Los monstruos representan el coro interno de personajes revoltosos y a veces abrumadores, como las dudas sobre uno mismo, la autoestima y la ineptitud. El autobús simboliza nuestro vehículo personal, el cuerpo físico. La carretera es el viaje de la vida y el conductor es el yo superior que observa, que tiene la opción de acatar las órdenes de los odiosos y exigentes pasajeros o de atenerse a la ruta prevista.

La metáfora pretende ayudar a las personas a reconocer que, aunque no sea posible deshacerse de las experiencias internas difíciles, como la ansiedad, o echarlas del autobús, sí es posible mejorar para llevarlas en el viaje hacia lo que para nosotros es importante, sin dejar que nos manden. Al igual que un héroe tiene que atravesar obstáculos en su camino hacia un tesoro, como cuando Odiseo regresó a Ítaca y tuvo que enfrentar cíclopes, tentaciones y lotófagos, nosotros también debemos atravesar obstáculos internos en nuestro camino hacia lo que nos resulta significativo.

En el Seis de Espadas, una mujer y un niño parten hacia una vida mejor. Un personaje está detrás de ellos, dirigiendo, como el conductor en la metáfora, tal vez un yo sabio superior que sabe a dónde ir y lo que debe soportar para llegar allí. El barco avanza, pero está plagado de espadas, que simbolizan experiencias psicológicas espinosas que, aunque son afiladas, pesadas y a menudo difíciles de sostener, son una parte necesaria del proceso.

Si las arrojamos, el barco, que está plagado de agujeros, se hundirá. Este detalle añade una importante capa de conocimiento sobre la naturaleza vital del miedo y el papel que desempeña al vivir una vida con sentido. Sugiere que el miedo no es solo algo que hay que tolerar, sino que, de hecho, es una parte indeleble de la vida en consonancia con lo que es valioso.

Al explorar los pros y los contras de vivir una vida con sentido, los investigadores han encontrado datos que sugieren que aquellos que encuentran su trabajo y sus relaciones significativas

son también más propensos a experimentar el miedo al fracaso y la preocupación por la pérdida, a diferencia de otros que no se identifican con los mismos valores.

Así que si tienes miedo de hacer algún cambio, quizá es porque atraviesa algo precioso. Dennis Tirch, un psicólogo y amigo especializado en enfoques de curación basados en la compasión, dijo una vez que si esperas a que cada parte de ti esté a bordo para emprender algún gran cambio, estarás esperando mucho tiempo. De hecho, esa tentación de esperar a que el miedo se calme es una trampa. El miedo es el costo de admisión.

Siete de Espadas

La terapeuta especializada en traumas Laurie Kahn s ostiene : "Una de las verdades más crueles del trauma infantil es el modo en que vuelve a visitar a sus víctimas cuando son adultas".

Los traumas no resueltos buscan una solución a través de la recreación de dinámicas dolorosas del pasado y, a menudo, es después de que este proceso se repitió demasiadas veces, como para pensar que es una coincidencia, cuando una persona por fin pide ayuda.

A menudo, esa ayuda es algo que la persona tiene que buscar continuamente a medida que las capas se van desprendiendo, lo que ayuda a restaurar la capacidad de elegir personas, lugares y situaciones que no prometen dolor y sufrimiento repetidos.

En su libro sobre víctimas de abusos infantiles, titulado Baffled by Love, Kahn escribe sobre "Caperucita Roja", el popular cuento de una niña tan desconectada del sentido instintivo de lo que es seguro e inseguro que confunde a un voraz lobo vestido con ropa de anciana con su abuela. En las primeras versiones de la historia, la niña es devorada viva. En las posteriores, es rescatada por un leñador.

Kahn utiliza esta historia para ilustrar un concepto llamado ceguera a la traición, que puede afectar a los adultos sobrevivientes de abusos en la infancia. Empieza como un mecanismo adaptativo de protección que ayuda al niño a mantener la relación con un cuidador que le hace daño y del que depende para sobrevivir. Pero en la edad adulta se convierte en desadaptativa, pues pone en la víctima anteojeras y, cuando necesita ver con claridad, a menudo da paso a la repetición del abuso.

Creo que el leñador de la historia representa una defensa más funcional y adaptativa que se desarrolla con el tiempo y la sanación. Es la persona que puede ver la cola gris y sarnosa asomando por la espalda, así como las largas garras en donde deberían estar las uñas de los pies. Es quien puede decir: "Oh, no gracias, hoy no. Mejor me voy". La parte que no solo ve, sino que procesa de forma adecuada la bandera roja, la señal de alerta en un camino muy específico hacia un tipo de sufrimiento

particular, y que pide volver sobre sus pies al momento.

A menudo, se lee el Siete de Espadas como una carta de engaño o traición. Una persona con un andar de embaucador tiene cinco espadas en la mano mientras se escapa, mirando por encima del hombro para que no lo atrapen y descubran que es un ladrón. Sin duda, con frecuencia no podemos evitar ver esta carta como un presagio o una señal de advertencia de que se está tramando algo entre nuestros allegados.

Pero también podemos verla como una invitación a identificar la parte de nuestra propia psicología que dice: "¡Eh, mira allá!", cuando deberíamos mirar justo aquí. La parte que nos tapa los ojos y que distorsiona la información por un viejo y anticuado hábito relacional. Esta línea de investigación ofrece un camino hacia la comprensión de lo que estimula en nosotros el impulso de vincularnos con aquellos en los que no se puede confiar, en primer lugar, y nos da algo con lo que podemos trabajar en nosotros mismos.

Ocho de Espadas

Uno de los conceptos i mportantes de la terapia cognitivo-conductual (TCC) es que todos tenemos creencias básicas, ideas inconscientes que forman la base de nuestra comprensión acerca de quiénes somos, quiénes son los demás y cómo es el mundo. Una de las principales tareas de la TCC es identificar las creencias básicas, observar cómo inciden en nuestros pensamientos y cómo esos pensamientos influyen en nuestras emociones. Que, a su vez, influyen en el comportamiento.

Las creencias centrales pueden ser similares a lo que el autor Michael A. Singer llama espinas, formaciones internas similares a navajas que pueden causar un dolor insoportable cuando se rozan o se tocan. Como resultado, construimos de forma inconsciente toda nuestra vida y léxico conductual en torno a evitar cualquier cosa que pueda rozar estas espinosas creencias centrales.

Una persona que tiene la creencia central de que no es digna de ser amada, por ejemplo, puede crear una regla para evitar la intimidad con el fin de no tener que sentir el pinchazo de la falta de amor en una relación cercana. Antes de ser conscientes de estas espinas, muchos haremos cualquier cosa para evitar que nos hieran. Incluso cuando eso provoque que nuestra vida se encoja.

La adhesión rígida a estas reglas se denomina evitación de la experiencia, que es exactamente lo que suena: anular ciertas experiencias, a veces internas y a veces externas, en un esfuerzo por protegernos de pensar, sentir o experimentar algo que creemos que no podemos manejar. Pocas veces, si acaso, he visto una mejor ilustración de este concepto que en el Ocho de Espadas. Lo capta todo, desde la agudeza de las espinas, hasta esa sensación de cerrazón que tienes cuando hay ciertas cosas que no te sientes seguro de pensar, sentir o experimentar.

He estado en este lugar muchas veces y, por ello, puedo hablar de la precisión con la que esta imagen describe lo que sientes cuando, en todas las direcciones cardinales, hay sentimientos que no estás dispuesto a asumir y espinas que crees que podrían desangrarte al menor toque. Si la persona en la carta se quitara la venda de los ojos, o estuviera dispuesta a ver y a enfrentarse a

lo que sea, se daría cuenta de que hay muchas otras formas de hacerle frente a la amenaza punzante que construir una vida en torno a evitarla.

Podrías empezar por hacer una evaluación honesta de las espadas, o experiencias psicológicas, que más te asustan, de cómo te afectan y, en última instancia, cómo constriñen tu rango de movimiento. A menudo, puedes sentir que estás atrapado entre la espada y la pared: hay dos conjuntos de sentimientos desagradables, uno en cada lado, entre los que tienes que elegir. La vida es así a veces.

Pero hay que tener en cuenta lo siguiente: por lo general, en una situación como esta habrá un conjunto de sentimientos con los que te sientas más cómodo. Por ejemplo, para la persona que teme la intimidad, la soledad no es agradable, pero se siente segura hasta cierto punto porque es familiar. Si esa persona elige el camino de la soledad, su crecimiento es limitado porque no va a ningún sitio en el que no haya estado.

El conjunto de sentimientos en la otra dirección podría implicar el contacto con viejas heridas en torno a la cercanía y la autoestima, así como ver surgir esas heridas en las relaciones íntimas que construya. Es comprensible que esta ruta pueda resultar mucho más aterradora. Pero al menos ahí hay espacio para crecer, espacio para nuevos aprendizajes. Y siempre es bueno recordar que, en estas situaciones, puedes elegir. Puedes decidir el valor que tiene para ti salir del atolladero. Puedes elegir qué, cuándo y cómo estás dispuesto a sentir lo que hay que sentir para que se produzca el movimiento.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

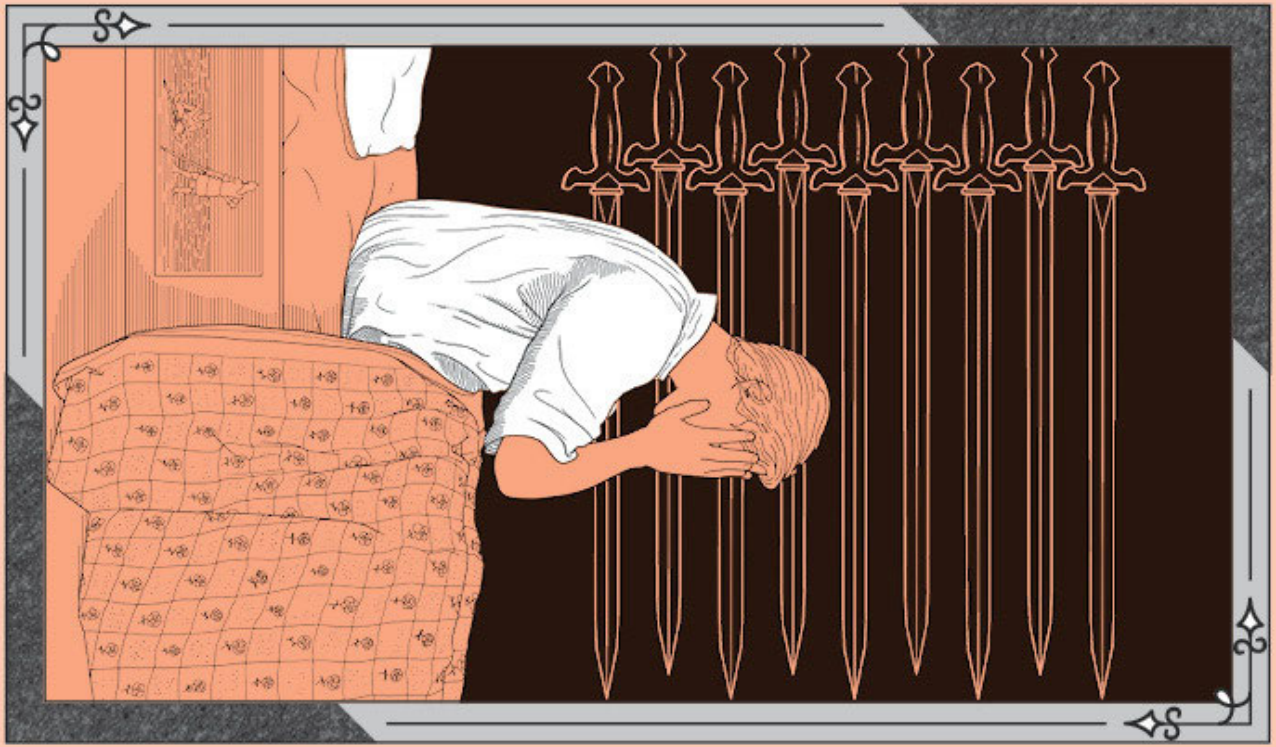
Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Nueve de Espadas



El objetivo de la terapia de aceptación y compromiso (ACT) es la flexibilidad psicológica, definida por Steven Hayes como "la capacidad de entrar en contacto con el momento presente, de forma más plena como ser humano consciente, y de cambiar o persistir en el comportamiento cuando hacerlo contribuye a alcanzar fines valiosos".

Yo lo veo como la capacidad de moverse continuamente en la dirección de los propios valores, incluso frente a los obstáculos internos. En el modelo ACT, hay un conjunto de seis procesos que se cree que apoyan este tipo de flexibilidad, uno de los cuales se denomina defusión, que según Hayes da lugar a "una disminución de la credibilidad o del apego a los acontecimientos privados, más que a un cambio inmediato en su frecuencia".

La idea de la defusión es que, aunque no podamos detener la aparición de acontecimientos internos difíciles, podemos aprender a alejarnos de ellos para disminuir el poder que tienen sobre nuestro comportamiento. Por el contrario, cuando estamos fusionados con pensamientos ansiosos, los tomamos como hechos y, por lo tanto, hacemos lo que sea que nos digan que hagamos: saltarnos la reunión social, tomar el camino más largo al trabajo para no tener que pasar por el puente, evitar la conversación difícil.

En el Nueve de Espadas, vemos a una persona sentada en la cama con la cara entre las manos y las espadas atravesando la coronilla, la garganta y el pecho. Esta persona está tan fusionada con las espadas, con sus pensamientos u otros acontecimientos internos, que no puede ver nada más. Si esta persona pudiera retroceder un poco, conseguir algo de espacio en lugar de cerrarse ante las espadas, podría encontrar lugar para moverse de una manera que se sintiera bien. Podría encontrar algo de flexibilidad.

Dado que los pensamientos y los sentimientos son tan increíblemente convincentes, tenemos una tendencia natural a tomárnoslos muy en serio, aferrarnos a los que sí queremos o a alejarnos de los que no de una forma un tanto arrogante. La defusión puede ayudar en ambos casos al introducir puntos de elección donde antes parecía que no los había. Si puedes ver

cómo se produce un pensamiento o un sentimiento, significa que has creado un espacio entre ti y lo que tu mente está haciendo. Eso es la defusión, y te protegerá en el camino hacia la vida que quieres, colocándote un poco a distancia de cualquier ogro interno o seductor que puedas encontrar en el camino.

No es fácil hacer la defusión, y, en definitiva, requiere práctica. Pero como es un amuleto de la suerte con tantos beneficios protectores, se ha hecho mucho para determinar las mejores maneras de aprenderla. Sin duda, es posible llegar a ser lo bastante bueno en la defusión como para que, cuando estés sentado en la cama y te pinchen sin piedad las afiladas espadas de los pensamientos de ansiedad o desesperanza, puedas hacer algo de espacio.

He aquí algunas de mis técnicas favoritas. Pregúntate si es posible tener el pensamiento que estás teniendo y comportarte de forma contraria. Pregúntate a quién le sirven estos pensamientos, en la casa de quién o qué veneran. Narra la historia de tu mente en el presente, repite: "Mi mente está diciendo que voy a reprobar este examen mañana, mi mente está diciendo que nadie me querrá nunca". Dale las gracias a tu mente por seguir trabajando, de forma fiable, 24/7 sin ninguna baja por enfermedad.

Después de todo, aunque sea increíblemente ruidosa y odiosa, solo está haciendo lo que cree que necesitas para protegerte. Hazle saber a tu mente que puede tomarse un descanso y que, como muestra de tu profundo agradecimiento, tú te harás cargo de todo.

Diez de Espadas

El cuarto punto del modelo de los doce pasos para la recuperación incluye la realización de un "inventario moral y sin miedo", una práctica en la que se invita a hacer una lista de todos los resentimientos, miedos, rencores y armas formadas contra ti, reales o percibidas.

En esencia, te das permiso y ánimo para crear una lista exhaustiva de todo lo que alguien te ha hecho que te ha causado daño o perjuicio. ¿Cuántas veces en tu vida te has dado ese tipo de permiso? ¿Te das cuenta de que nada más de pensarlo ya surgen pensamientos o juicios inmediatos?

La vida está llena de experiencias dolorosas, así que si la idea de recordar y enumerar cada una de ellas te parece abrumadora al principio, podría resultarte útil elegir un enfoque. Tal vez, si consideras valiosa la idea de crear un inventario de este tipo, podrías elegir enfocarte en los resentimientos y las heridas de un periodo concreto de tu vida. El objetivo es ambicioso: despejar todo lo que se ha acumulado y liberarnos de una vez por todas del peso de lo que nos ha mantenido inmovilizados en la tierra y en el pasado, estancados en la escena de algún viejo y envejecido crimen.

Dejar ir no es algo que se ordene a domicilio. Esto es porque la fuerza de voluntad no es una medicina y no cura las heridas. Si te rompiste una pierna de niño y nunca recibiste la atención médica adecuada, no sería de extrañar que tuvieras problemas para caminar de adulto.

Sin embargo, en el caso de las heridas psicológicas, el método común suele consistir en alejarlas y, a continuación, encontrar formas cada vez más creativas y elaboradas de evitar, culpar y castigarnos por las formas en que nuestras dolorosas experiencias tempranas han obstaculizado nuestra capacidad de vivir bien. Esta práctica de hacer un inventario es uno de los muchos primeros pasos posibles para tratar las heridas que nunca recibieron la atención adecuada.

Las espadas en el tarot simbolizan la capacidad de narrar e intelectualizar y, por lo tanto, nos enseñan las formas en que podemos utilizar esta capacidad para evolucionar. Si alguna vez

te has acalorado por la rabia o te has sentido pesado por la desesperación solo de pensar en algo doloroso, ya sea pasado, presente o futuro, entonces ya conoces el inmenso poder de la mente pensante y verbal.

Los pensamientos son tan poderosos que son capaces de estimular estados emocionales intensos que impregnan toda nuestra experiencia. El Diez de Espadas, con su imagen de una persona tendida bajo el peso aplastante de muchas espadas, es una buena ilustración de cómo puede ser esto, tanto si los pensamientos son verdaderos, como si están medio equivocados. Sospecho que esta es la razón por la que la práctica de hacer inventario puede ser tan poderosa para algunos. Es catártica, una forma de convocar a la materia caliente que puede enfurecerse sin control si no le damos un espacio adecuado, una cancha o un hogar para que arda con seguridad en su interior.

Ten en cuenta que la espada es el símbolo del discernimiento: el juicio siempre es necesario cuando se convoca el fuego de forma deliberada. No vayas solo más allá de lo que estás preparado para afrontar por ti mismo. Dile a alguien de confianza a dónde vas. Solicita apoyo para estar seguro.

A menudo, los problemas surgen cuando un pensamiento estimula un sentimiento intenso y entonces, para evitarlo, recurrimos a una estrategia de afrontamiento desadaptativa. Este comportamiento nos genera más dolor. Sin embargo, nunca nos detenemos a preguntar si el pensamiento original era verdadero o útil.

A veces, cuando nos sentimos muy mal, podemos rastrear los sentimientos hasta un pensamiento o conjunto de pensamientos. "Soy un fracaso" o "No le gusto a nadie, estaré solo para siempre", quizá. Las afirmaciones absolutas, y el Diez de Espadas grita absolutos, son siempre sospechosas y, por tanto, un buen punto de partida.

Por otro lado, hacer un inventario es una forma de usar el poder del pensamiento para estimular las emociones latentes, a propósito y con fines curativos. Cuando invocamos los recuerdos, siempre con discernimiento y con pleno permiso para retroceder

en el momento en que se sientan demasiado, traemos los sentimientos no resueltos que están asociados a ellos de una manera que puede ser segura y empoderada. Nos permitimos sentir su peso en el cuerpo.

En una cultura obsesionada por seguir adelante, es sorprendente la escasa oportunidad que se presenta para profundizar en el fondo de una pérdida. Esta carta se lee a menudo como un final absoluto. Y creo que es un guiño al potencial de esta práctica para que sea posible, de verdad, dejar ir. Aunque no es la única manera, sí es una forma de las muchas que podemos considerar.

Sota de Espadas

La esencia de la serie de espadas es que cada uno de nosotros tiene la capacidad de pensar, evaluar y razonar, pero que estas habilidades pueden liberarnos o aprisionarnos, dependiendo del tiempo y el esfuerzo que dediquemos a aprender a usarlas con habilidad. La corte de las espadas, es decir, la sota, el caballero, la reina y el rey, ofrece una bella y clara representación visual de este proceso de aprender a usarlas con destreza: desde la reactividad de la sota hasta el caballero centrado, la reina perspicaz y el rey tranquilo y estoico.

En el Bhagavad-gītā, uno de los textos espirituales más influyentes del mundo, el señor Krishna le ofrece esta sabiduría al héroe, Arjuna, sobre la importancia de entrenar la mente: "Los sentidos vagan y cuando uno deja que la mente los siga, se lleva la sabiduría como un barco movido por el viento sobre las aguas".

Hoy en día, nuestros modelos terapéuticos basados en la evidencia incorporan el mindfulness, o atención plena, lo que significa que están arraigados en la antigua tecnología de aprender a centrar la mente en el presente y a ser testigos de su actividad en lugar de experimentar su actividad como el yo. En la terapia de aceptación y compromiso (ACT), por ejemplo, el yo es el contexto, no el contenido.

Los ejercicios de atención plena que se realizan en los entornos clínicos se hacen con la esperanza de que, en lugar de reaccionar de forma inmediata a cada pensamiento y sentimiento que pasa, una persona que aprende a observar la mente es capaz de ampliar la brecha entre el estímulo y la respuesta: puede ver un pensamiento antes de reaccionar a él, experimentar un poco de distancia y, por tanto, volverse menos reactiva. A partir de ahí, es capaz de moverse con mayor intención y conexión con sus valores.

El tarotista Lon Milo DuQuette dijo que cuando nos identificamos con el dominio de las espadas de nuestra experiencia, el intelectual cognitivo, "nos elevamos y nos separamos de nuestra naturaleza inferior, el alma animal". Pero que cuando nos identificamos en exceso con el intelecto, es decir, cuando estamos demasiado apegados a la mente y a sus pensamientos,

“también nos separamos de las partes más elevadas de nuestra alma que representan realidades y niveles de conciencia mayores”. Nos alejamos de las cosas de la vida que trascienden la comprensión intelectual.

El filósofo francés Henri Bergson escribió: “El intelecto se caracteriza por una incapacidad natural para comprender la vida”. Por eso, quizá, cuando un místico, o cualquier persona que desee una experiencia más auténtica de la realidad, se da cuenta de que debe librar una especie de batalla simbólica con la mente por conquistar la sede de la autoridad, envía a sus mejores guerreros. Entra en la Sota de Espadas.

Las nubes son un símbolo destacado en las ilustraciones de la corte de espadas y en particular en la sota. La metáfora de los acontecimientos mentales (pensamientos, argumentos, juicios) como nubes que atraviesan el cielo es muy común. Me viene a la mente la cita de la maestra budista Pema Chödrön: “Tú eres el cielo. Todo lo demás es solo el clima”.

Aquí vemos a la Sota de Espadas con nubes arremolinándose a su alrededor que simbolizan pensamientos futuros, pasados, ansiosos, pensamientos temerosos, tranquilizadores y agradables también. Su espada está desenvainada de modo reactivo: está lista para atacar. A medida que las cartas de la corte evolucionan, seguiremos esta progresión y veremos cómo, con el tiempo y la práctica, comienza a desarrollarse un nuevo tipo de relación con las nubes, es decir, el contenido de la mente. Una que es menos adversa y más ligera.

Con la experiencia, la sota se dará cuenta de que no es necesario desafiar la actividad de la mente (aunque aprenderá que a veces el desafío directo es útil y tendrá el discernimiento para saber cuándo), sino que es algo con lo que hay que entrar en una relación más flexible. Aprenderá que las nubes se forman y que a veces llueve o truena, pero que deshacerse de ellas no es un requisito para avanzar. Verá que, si las tolera y las aguanta, al final se disipan por completo. Con el tiempo, como veremos más adelante con el rey, el joven guerrero que antes estaba dispuesto a luchar a las primeras de cambio puede llegar a no tener ninguna necesidad de reaccionar.

Caballero de Espadas

Antes de que los investigadores occidentales de la ciencia del comportamiento tuvieran la idea de medir los beneficios de la meditación de atención plena o mindfulness, h ace miles de años, los pueblos espirituales de la India, China y Japón ya meditaban. Los antiguos maestros comprendieron que las prácticas de enfoque y concentración eran fundamentales para la evolución mucho antes que los occidentales comenzaran a utilizar las técnicas de mindfulness para ayudar a las personas con enfermedades crónicas a finales de la década de 1970, como Jon Kbat-Zinn, fundador de la terapia de reducción del estrés basada en la atención plena. Kabat-Zinn definió el mindfulness como "prestar atención de una manera particular: a propósito, en el momento presente y sin juicios".

La atención plena se enseña en muchas psicoterapias contemporáneas, a veces como parte de un proceso diseñado para mejorar la flexibilidad psicológica, o la capacidad de moverse en la dirección de nuestros valores. Incluso cuando surgen pensamientos y sentimientos difíciles como monstruos que bloquean al héroe en su camino hacia el tesoro. Para empezar a practicar la atención plena, se puede indicar a un paciente de terapia que se centre en la respiración o en una parte del cuerpo. Cada vez que su atención se desvíe, lo que ocurrirá sin cesar, se le indicará que vuelva a prestar atención a la respiración o a esa parte del cuerpo.

Tal vez más que nunca, la capacidad de elegir un punto y fijar la mirada allí es una habilidad psicológica imperativa. Como vimos con la Sota de Espadas, las nubes simbolizan la actividad de la mente y este simbolismo se extiende a lo largo de toda la corte de espadas.

Aquí, vemos al Caballero de Espadas rodeado de nubes dentadas, su forma distintiva sugiere el tipo de distracción que es intensa y difícil de ignorar. Sin embargo, el Caballero de Espadas carga hacia adelante, con la mirada fija en lo que importa. Demuestra el tipo de concentración que la práctica de la atención plena nos ayuda a desarrollar, al tiempo que revela lo difícil que puede ser. El camino hacia lo que es valioso está pavimentado con interminables pujas por nuestra atención. A través de las prácticas que aumentan nuestra capacidad de concentración,

construimos el músculo mental necesario para resistirnos a ser arrastrados demasiado lejos, donde no debemos estar.

Los yoga-sutras, que se cree que fueron compilados antes del año 400 de la era cristiana y que fueron escritos por el misterioso sabio (o muchos sabios) Patanjali, enseñan que la práctica del mindfulness, o la práctica de la concentración en un solo tema, "es la mejor manera de prevenir los obstáculos y sus acompañamientos". En su interpretación, Sri Swami Satchidananda describe: "El punto aquí es que no debemos cambiar continuamente nuestro objeto de concentración. Cuando te decidas por una cosa, quédate con ella pase lo que pase".

Cientos de años después, esta sabiduría se ha reproducido en las terapias conductuales que animan a los consultantes a identificar sus valores personales y a elegir comportamientos que los acerquen y no los alejen de esos valores. Satchidananda continúa: "No vale la pena cavar pozos poco profundos en 100 lugares. Decídete por uno y cava a profundidad".

Tanto si trabajas con los yoga-sutras, con una terapia conductual basada en la atención plena, con el tarot o con una combinación de los tres, la instrucción es la misma: identifica tus valores y, como diría mi abuelo, "mantén el rumbo" pase lo que pase. Incluso cuando las nubes sean irregulares y los truenos fuertes, cuando haya ansiedad, soledad, lujuria, pena, culpa. Comprométete y acepta lo que necesites para seguir en tu camino. Fija tu mirada y sigue adelante.

Reina de Espadas

En un adorable cuento ruso, una joven d e nombre Vasilisa es enviada por su malvada madrastra y sus hermanastras a la casa en el bosque de la bruja comeniños Baba Yaga para buscar fuego. La madrastra y las hermanastras esperan que muera cumpliendo esta tarea, pero a la joven r ecibe ayuda d e una muñeca mágica que su madre biológica le regaló antes de fallecer.

Baba Yaga le da a Vasilisa una serie de tareas, algunas aparentemente imposibles: "Lava mi ropa, limpia mi casa y mi patio, separa estos granos de maíz enmohecidos de los buenos", y mientras Vasilisa duerme, la muñeca lo hace todo. Impresionada, la bruja le ordena que separe las semillas de amapola de un montón de tierra y las divida en dos montones. Una vez más, mientras Vasilisa dormita, la muñeca hace el trabajo. Con ello, Baba Yaga le concede el fuego y la envía a casa con su familia adoptiva. La historia termina bruscamente, como suele ocurrir en los cuentos antiguos, cuando el fuego reduce a cenizas a la malvada madrastra y a las hermanastras. Vasilisa, por supuesto, se salva.

La tarea de separar las semillas de amapola de la tierra tiene que ver, obviamente, con el discernimiento, con "separar esto de aquello", como dice la analista junguiana Clarissa Pinkola Estés en su emblemático Mujeres que corren con lobos.

Se trata de un alto grado de conocimiento de las habilidades de la espada, en otras palabras, porque el doble filo del intelecto es lo que ayuda a separar lo que es bueno o malo, esto o aquello, blanco o negro. Como hemos visto a lo largo de la serie de espadas, esta capacidad puede causarnos problemas. Pero la reina está exaltada, encarna la capacidad de utilizar su espada para el bien supremo.

En la historia, el hecho de que todas las tareas difíciles se completen mientras Vasilisa duerme da la sensación de que la mente consciente está siendo anulada en favor de un conocimiento más profundo y oscuro, algo que emerge de la rica tierra del inconsciente cuando se hace el espacio adecuado para recibirlo. Ningún problema intelectual iba a mantener a Vasilisa con vida si no podía separar las semillas del montón de tierra, pero otra parte intuitiva de ella sabía exactamente qué hacer.

Aquí se sugiere que, aunque la espada es naturalmente literal y hace muy bien las tareas explícitas, hay otras formas de usarla más que las obvias. Conocer la diferencia física entre una semilla y un trozo de tierra no habría sido suficiente: se necesitaba algo más profundo para completar la tarea de analizar lo que da vida. Muchas veces la vida es así, los hechos por sí solos no son suficientes para tomar una decisión.

Entonces, ¿cuál es ese conocimiento más profundo que se requiere? Creo que las nubes a los pies de la reina y su postura receptiva y abierta como en señal de bienvenida contienen algunas pistas. Algunos califican a la Reina de Espadas de fría o insensible, pero creo que son más los que ven la imagen, la sienten y saben lo contrario. Las nubes revelan el secreto de una vida interior profunda y a veces tumultuosa. Sugieren que la frialdad exterior y la capacidad de blandir la espada con sabiduría y precisión en los momentos oportunos fueron duras.

En lo personal, creo que esta reina pasó muchas veces por moradas de brujas y bosques llenos de tareas y pruebas peligrosas. Habiendo pasado por el terror, la desesperación, la angustia, el dolor... y el alivio, salió del otro lado con un tesoro. Como Vasilisa, que atravesó el bosque para volver a casa con fuego. Que la muñeca mágica fuera un regalo de su madre me parece que significa que los poderes de la muñeca, y los de la reina, provienen de la experiencia, la edad, los desamores y la sanación inherente al paso del tiempo.

A veces pienso en la espada como símbolo del discernimiento entre la realidad temporal y una realidad trascendente que va más allá del espacio y el tiempo. Pero también hay algo muy directo en ella: a medida que pasa el tiempo nos hacemos más sabios a través de las cosas que experimentamos. Hay algo bueno en recordar esto. Con su conexión con la sabiduría y la habilidad, la Reina de Espadas lleva la energía de un anciano. Es un recordatorio de que vamos acumulando secretos a medida que avanzamos. Y que a través de las cosas que experimentamos, desarrollamos la capacidad de derivar los sentimientos en conocimiento, lo que nos ayudará a tomar decisiones sabias para nosotros mismos. Aprendemos a separar las semillas de amapola de la tierra y a utilizarlas como alimento cuando nos parezca

correcto.

Rey de Espadas

En La clave pictórica del tarot , Arthur Waite escribe que el Rey de Espadas es el poder de la vida y la muerte. Si tenemos en cuenta que cada carta cuenta un secreto psicológico y espiritual en el ámbito al que pertenece (las espadas sobre la experiencia intelectual, las copas sobre la experiencia emocional, los arcanos mayores sobre el gran viaje de la vida, etc.), la instrucción del Rey de Espadas es que una persona debe trabajar para desarrollar la concentración y la capacidad de dirigir y fijar la atención a voluntad.

Si este rey es portador del poder de la vida y la muerte, su mensaje es que desarrollar un nivel de dominio sobre la atención nos dota del poder de dar vida a cualquier situación y también del poder de quitarla.

La palabra adorar ronda mucho en mi cabeza cuando pienso en la atención, ya que adorar algo significa dar valor o apreciar algo. Dado que nuestra atención es un recurso muy valioso y cada vez más difícil de conseguir con la estimulación constante de los teléfonos inteligentes y las redes sociales, automáticamente atribuimos valor a algo cuando ponemos nuestra atención en ello. Hasta cierto punto, estamos adorando cualquier cosa que nos propongamos. Cuando piensas en esta idea, ¿qué sientes?

La manera de aprovechar el poder de la vida y la muerte, dice el Rey de Espadas, es mediante el desarrollo de la concentración. Y esto puedes hacerlo mediante la práctica: enfocarte de forma constante en algo de tu elección sin moverte. Es importante saber antes de empezar que tu foco de concentración va a cambiar. Mucho. Conozco a personas que han meditado durante muchas horas al día durante décadas y ninguna de ellas ha dominado la habilidad de no perder el enfoque.

El punto es que te comprometas a poner tu atención en algún lugar y luego lo traigas de vuelta tan a menudo como lo necesites. Creo que el hecho de volver a concentrarte es una parte fundamental, en la que se fortalece el músculo que te permite volver continuamente a lo que valoras. Y esto no es el tipo de cosa que haces una vez, o durante una semana, o incluso durante un año y ya está. Tiene que ser continuo, una especie de práctica de higiene psicológica como lavarse los dientes.

Aparte de otorgarte el poder de la vida y la muerte, no es difícil ver cómo la capacidad de fijar la mirada en un objeto de tu elección te beneficiaría en el día a día. Por ejemplo, si amas o crees en algo y quieres verlo crecer, esta habilidad te ayudará a tener mayor plenitud de forma sostenida. Cuando avanzas hacia algo deseado, existen infinitas formas de desviarse del camino, más tipos de trampas y distracciones que peces en el mar.

Cuando las cosas a las que no quieres dar vida empiezan a tirar de ti y arrastran tu cuerpo en una dirección que no pretendías, el enfoque del rey te ayuda a volver. No importa dónde te encuentres, sabes el camino de vuelta. Cuando has practicado este regreso en el microcosmos de la meditación, la lectura, la oración o el sudoku, la memoria muscular psíquica entra en acción con menos esfuerzo cuando la necesitas para las cosas grandes.

Y cuando detestas algo, cuando encuentras tus pensamientos en un bucle de patrones negativos o poco útiles, también puedes redirigirlos. Es decir, tomar tu atención y colocarla en otro lugar. Y cuando lo haces, la fuerza de ese pensamiento disminuye.

Lo que antes era una poderosa energía avasalladora, se vuelve más débil. Así es como el rey ejerce el poder sobre la vida y la muerte. Es muy sencillo, pero también bastante difícil. Sin embargo, como la mayoría de las cosas, con la práctica se hace más fácil.

Catherine MacCoun escribió: "El control de la atención es, por tanto, la primera habilidad que debe dominar un aspirante a mago y, quizá, la más importante". Control es una palabra complicada cuando se trata de sucesos internos: en lo personal no creo que podamos controlar cosas como los pensamientos o los sentimientos, por ejemplo. Pero sí creo que, hasta cierto punto, y variará en función de cómo sean nuestros cerebros y entornos, podemos perfeccionar nuestra capacidad de enfocarnos en lo que queremos dar valor, en lo que queremos adorar.

En cuanto a si esto es lo primero que tenemos que aprender, yo sugeriría que fuéramos hacia donde se encuentran nuestras habilidades naturales para construir fuerza y competencia en las

cosas que nos resultan más fáciles antes de trabajar en los reinos que son más desafiantes. Pero dejaré que tú, aspirante a mago, lo determines por ti mismo.

Parte

TRES

Lectura del tarot

Con un poco de reticencia, incluí una sección sobre cómo leer las cartas. Siempre he pensado que el tarot es una práctica intuitiva ante todo, que se aprende mejor de forma creativa, instintiva y teniendo en cuenta las particularidades de tus propias circunstancias. Cuando conseguí mi primera baraja, pasé dos años tirando una carta por la mañana y otra por la noche. A través de ese lento proceso de conocerlas, también llegué a conocerme a mí misma. Eso era exactamente lo que necesitaba de las cartas cuando nos juntamos por primera vez. Aun así, hay cosas que he aprendido a lo largo de los años que yo (y mi editor) pensé que te gustaría saber.

Lo primero que quiero decir antes de compartir algo que se parezca a un manual, o que pueda ser considerado como un protocolo, es esto: nada de lo que voy a decir aquí debe tomarse como algo definitivo. Tendrás que sacar tu espada y decidir por ti mismo lo que es útil y lo que no, lo que puede ser valioso ahora y lo que puede necesitar guardarse para más tarde. Todavía vuelvo a mi primer libro de tarot, Setenta y ocho grados de sabiduría del tarot, de Rachel Pollack, y encuentro secretos que ahora lo son todo pero que entonces no significaban nada. Encuentra la libertad y la flexibilidad para hacerlo.

Lo segundo es que la lectura del tarot es un arte, no una práctica técnica. Esto no quiere decir que el arte no requiera técnica, porque sí la requiere. Y no quiere decir que haya algo mejor en una u otra: cada una tiene sus puntos fuertes. Ser técnico es algo hermoso, pero no es lo que hacemos aquí. No estamos controlando los niveles ni llevando hojas de cálculo, aunque claro que puedes hacerlo si te ayuda a aprender. De hecho, cuando empecé a conocer las cartas, mi amiga Janice Fitch, que llevaba ventaja en el viaje por el tarot, me enseñó a llevar un cuaderno con una página para cada carta en la que registraba las

notas e interpretaciones que me resultaban útiles. Ese cuaderno constituyó más tarde la base de mi comprensión de cada una de las cartas, y todavía hoy lo saco a veces cuando hago lecturas.

Así que utiliza notas y registros si te resulta útil, pero no dejes que restrinja los aspectos menos ordenados del trabajo: atender la energía, volver a despertar la parte de ti que puede ver en las profundidades, asumir una mirada suave y amplia en lugar de una dura y enfocada, atrapar los sueños. Se trata de una práctica de recopilación de secretos y de su conservación, no en el sentido de aferrarse a ellos, sino en el de preservarlos, por lo que tendrás que ser paciente y desarrollar una capacidad para reverenciar lo invisible y confiar.

La práctica del tarot puede ayudarte a lograr un tipo de equilibrio muy particular entre lo que puedes saber y lo que no, la organización y la incoherencia, la aldea y el bosque, el Emperador y la Emperatriz. Así que voy a dar un poco de estructura aquí para que te pongas en marcha, algunos amuletos para el camino. Pero no te encasilles. El tarot te recordará que no estás solo, que tu camino particular es tuyo y que solo tú puedes recorrerlo.

Guarda esto en tu bolsillo antes de irte: el ideal del Mundo es la pluralidad. No se trata de adoptar un protocolo perfecto, de rechazar las reglas por completo ni de identificarse únicamente como individuo o colectivo, sino de activar tu capacidad para una especie de conciencia caleidoscópica en la que seas capaz de sostener muchas verdades a la vez, de moverte con fluidez y flexibilidad según lo requiera cada momento.

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Elige tu tarot

La gente suele preguntar qué baraja es la mejor para los principiantes y mi respuesta es casi siempre la misma: en realidad depende de ti. Tiene que ser así. Parte de lo que hacemos con el tarot es aprender a relacionarnos con el mundo material de una manera diferente a la que estamos acostumbrados, ver las cartas como algo que tiene energía y fuerza vital propias. Algo digno de respeto y de ser profundamente escuchado. Como escribió Aleister Crowley: "Las cartas del tarot son individuos vivos".

Si logramos este sutil cambio de relación cuando trabajamos con las cartas, acabamos haciendo mucho más que aprender a leer el tarot. Empezamos a pasar de una forma de relación unilateral sujeto-objeto a otra que escucha, responde y colabora. Empezamos a adentrarnos en el territorio del Mundo, en un espacio caracterizado no por la homogeneidad sino por la conexión y la relación entre diversas texturas, energías y paisajes.

El tarot que mejor se adapta a ti como principiante es aquel con el que te sientes más cómodo y dispuesto a pasar tiempo. El que habla un lenguaje familiar, que se siente como un hogar, incluso si todavía estás averiguando lo que es. La familiaridad no requiere fluidez, pero eso probablemente también llegará cuanto más tiempo pases con tu mazo. Elije una baraja con la que sí quieras pasar tiempo. Una que inspire humildad, curiosidad, un verdadero deseo de comprender.

Una vez que encuentres el mazo adecuado (y puede que pases por algunos antes de que eso ocurra, no pasa nada), vivirán juntos durante años, así que debes elegir en consecuencia. No elijas una baraja porque te la encontraste al pasar. Lo importante es que se asemeje más al compañero con el que te gusta estar, intercambiar

anécdotas del día o tan solo tomar un té y suspirar en silencio.

Puede que notes que tus tendencias de relación interpersonal se extienden a tu conexión con las cartas. ¿Eres del tipo de persona que tiende a forzar las cosas, a ignorar su instinto, a hacer más de lo que le corresponde incluso cuando no se siente bien? ¿Crees que debes sentir algo de cierta manera cuando en realidad no es así y te quedas demasiado tiempo en la situación equivocada por obligación? ¿Eres alguien que a menudo se emociona mucho en las primeras etapas de una relación y luego pierde el interés? ¿Quieres demasiado y demasiado pronto y luego te frustras cuando las cosas tardan en desarrollarse? ¿Te permites alejarte cuando es el momento?

Un terapeuta al que solía acudir siempre me decía que una pareja sentimental debería sentirse como un libro que ninguno de los dos quiere dejar. Eso no significa que no vivan sus propias vidas, sino que estén ansiosos por volver y sin temores. Elige un mazo así. Uno con el que estés deseando volver a casa. Uno que te llame y te hable con una voz que puedas escuchar. Esta puede ser una de esas cosas en la vida de las que nunca podemos estar seguros al 100 %, pero en la medida de tus posibilidades puedes aspirar a una baraja que sea material de relación a largo plazo. Porque la tarea de un nuevo lector es ganarse la confianza con el tiempo y, eventualmente, comenzar a escuchar y guardar secretos.

Haz preguntas

Muchos estilos tradicionales de lectura del tarot comienzan con una pregunta. El estilo que yo practico y enseño sitúa a las cartas como herramientas no solo para dar respuestas, sino también para formular nuevas preguntas que pueden ampliar tu punto de vista y, para usar un término de la terapia narrativa, enriquecer la historia con la que viniste.

En lo que respecta a las preguntas que hay que formular, determinarlas es un arte en sí mismo. Se necesita práctica para aprender a hacer el tipo de preguntas que, en palabras de Clarissa Pinkola Estés, "hacen que se abran las puertas secretas de la psique".

Cuando hago lecturas, animo a la gente a que utilice preguntas abiertas o incluso a que las formule en forma de intenciones. Por ejemplo, alguien podría preguntar: "¿De qué tengo que ser consciente ahora mismo?". "¿Qué no estoy viendo?" o "¿Qué secretos tienes que contarme hoy?".

Si estás echando las cartas para ti mismo, esos son buenos puntos de partida, pero también puedes optar por formular tu consulta en forma de intención: "Busco mayor claridad en este tema" o "Deseo ampliar mi perspectiva y ver lo que está en la periferia, no en el centro", o "Estoy escuchando los secretos que las cartas quieren decirme sobre cómo ser más cariñoso/compasivo/amable/autoritario/empoderado" o cualquier otra cosa que busques.

Evito las preguntas de sí o no como una forma práctica de dejar espacio a la liminalidad, es decir, lo que se encuentra en medio, porque la vida no es blanco y negro. Es cierto que puedes utilizar las cartas para que te digan lo que tienes que hacer, pero hacer preguntas de sí o no puede reducir las posibilidades de

adentrarse en espacios no previstos, de obtener nuevos aprendizajes. Prefiero trabajar con las cartas como si fuéramos colaboradores: cada uno da algo o lo recibe y está dispuesto a hacer su parte.

Barajar

El estilo que uso es el de colocar la mano, este consiste en sostener el mazo con una mano, usar la otra para sacar pequeñas cantidades de cartas y luego integrarlas de nuevo en el mazo para que se dispersen de forma diferente a como estaban antes. Dependiendo del tamaño, ocasionalmente utilizo el estilo de barajar, que consiste en dividir las cartas en dos montones, sostener uno en cada mano y luego doblar los dos montones, uno dentro del otro. En este método, los bordes superiores de las cartas deben superponerse, de modo que los dos montones se entrelacen en un nuevo orden.

Por regla general, un mazo nuevo es incómodo. Basta con que dediques tiempo para crear confianza. Ambos se relajarán a medida que se conozcan, pero las cartas nuevas repelen la suavidad hasta que sepan que están a salvo contigo. Eso implica al barajado, a la interpretación y a la lectura. Algunos de mis mazos más preciados han salido volando por todas partes, volviéndose más rígidas que tablas de nogal en el momento en que se me ocurre barajarlas.

Considera esto como una etapa natural y saludable de la relación. Me llevó un par de años poder barajar con facilidad con mi mazo actual, un Rider-Waite-Smith antiguo con acabado mate. En la actualidad, cuando barajo delante de un grupo, ambos nos ponemos tensos y las cartas salen volando. Pero he decidido que eso está bien.

Quizá te preguntes cuándo sabrás si has barajado lo suficiente. Yo diría que depende. Si estoy barajando para mí misma, termino cuando me siento tranquila. A veces pienso la práctica como una especie de técnica de arraigo que me devuelve al cuerpo, con ella puedo acceder a las partes de mi imaginación que se iluminan mejor cuando me siento de esa manera. Para llegar a este punto,

puedo concentrarme en la temperatura y la textura de las cartas o en la calidad de mi respiración.

Si estoy haciendo una lectura para otra persona, barajo mientras escucho, así que podría hacerlo hasta que tenga una sensación clara, no de la pregunta en sí, sino de la energía de lo que se necesita. Esto es sutil, requiere práctica y una especie de escucha en el limbo, una lectura entre líneas, a la que no todos estamos acostumbrados. Escucho cosas como: ¿el espíritu de esta persona está bien dispuesto o no? ¿Su corazón está asustado o se siente solo? ¿Necesita apoyo o está frustrado? Una vez que me hago una idea, puedo dejar de barajar.

Si estás en los primeros días de tu práctica y todo esto te parece una tarea demasiado grande, tranquilízate y hazlo simple: baraja hasta que las cartas estén en un orden suficientemente diferente al que tenían cuando empezaste. Imagina que tu energía se entremezcla con ellas y la de ellas contigo. Si te sientes temeroso o ansioso, tómalo en cuenta. Está bien sentirse así. No es necesario que te deshagas de cualquier emoción que surja, pero mira si puedes atemperarlo con algo de curiosidad.

Una vez que hayas terminado de barajar, colócalas en tres montones, boca abajo en una fila horizontal. Toma la pila del medio, ponla encima de la pila de la izquierda y luego coloca esa pila encima de la pila de la derecha. Extrae cada carta de la parte superior, colocándolas boca abajo sobre la mesa a medida que las saques. Este es el método que yo utilizo, pero te invito a que encuentres el que mejor funcione para ti.

Cuando llega el momento de darles la vuelta, las volteo todas a la vez. Me gusta ver la imagen completa y encuentro que, para mí, los secretos son más audibles de esa manera. Pero puede que descubras que darles la vuelta de una en una es la mejor manera de activar y amplificar lo que quiere emerger. Tómate tu tiempo para experimentar y escuchar lo que es mejor para ti y para las cartas.

Tiradas

Las tiradas son otra oportunidad para considerar la dinámica de las relaciones. ¿A lguna vez has conocido a alguien con quien has congeniado enseguida, pero luego te has involucrado demasiado rápido? ¿Has mirado hacia arriba y te has encontrado en medio de una gran masa de agua, y tan lejos de la orilla, que no estabas seguro de tener fuerzas para volver nadando? Ir a lo profundo con seguridad requiere una base de confianza y comprensión. Y aunque puede ser tentador ir muy lejos y profundo cuando la química está ahí, debes estar seguro de que hay una base de confianza que pueda sostenerla.

La gente suele venir al tarot con ideas preconcebidas sobre lo que las cartas pueden y no pueden hacer. Por ejemplo, puedes acudir con la idea de que te van a decir tu vida y tu futuro, que tienen el poder de controlar tu destino o de convocar cosas para que sucedan, etc. No estoy aquí para decirte lo que las cartas pueden y no pueden hacer, mucho de eso va a depender de cómo las uses y de cuáles sean tus dones particulares. Pero mientras lo descubres, tómatelo con calma. Dedica tiempo a comprender lo que son capaces de lograr juntos. No vayas más allá de lo que la confianza entre ustedes pueda soportar. Piénsalo así: al igual que no esperarías que un nuevo amigo o amante te contara todos sus secretos en el primer mes de conocerse, quizá deberías acercarte a tus cartas con un respeto similar. Las tiradas elaboradas de 10 cartas pueden ser demasiado cuando apenas se están conociendo.

Como he mencionado antes, cuando conseguí mi primera baraja pasé unos dos años sacando una carta cada mañana y cada noche. En esa época estaba haciendo mucho trabajo de sanación personal, aprendiendo a regular las emociones, a confiar en mí misma y a afrontar el dolor de manera que no engendrara más dolor a largo plazo. Por lo general, me preguntaba algo parecido a: "¿Qué necesito saber con respecto a x, y o z?" y luego buscaba

el significado de la carta que había sacado en libros y escritos en internet.

Registré las ideas en un cuaderno en blanco con una página para cada una de las 78 cartas hasta que tuve un libro completo con mis interpretaciones favoritas. Más tarde, utilicé ese libro para dar mis primeras lecturas, hasta que un día un amigo me animó a guardarlo. "Te sabes estas cartas de la a a la z", me dijo. Tuve que guardar el libro para darme cuenta de que, hasta cierto punto, tenía razón. Por supuesto, años después sigo teniendo revelaciones, quizá incluso más que nunca. Lo bonito es que, como las cartas cambian de forma en el contexto, no creo que las revelaciones se detengan nunca.

Algunas personas interpretan las cartas de forma diferente, dependiendo de si está en posición vertical o invertida en una tirada. Yo nunca he leído las invertidas y esto es una elección personal. Por ejemplo, si un artista se siente bloqueado creativamente y saca la Emperatriz en posición vertical, es obvio que la Emperatriz no está diciendo: "Oh, sí, tus jugos creativos están fluyendo", sino que está haciendo preguntas sobre lo que debe ocurrir para que la energía generativa vuelva a moverse.

Si las emociones de una persona están dificultando la visión de los hechos de un asunto, una Reina de Espadas al derecho puede aparecer como una invitación, un ideal o una guía. No es necesario que esté al revés para que el consultante capte la idea y recoja la medicina. A lo largo de mis años de práctica, por lo general ha quedado claro cuando aparece en las cartas una cualidad, energía o habilidad que necesita ser cultivada en el consultante.

Es probable que para los que trabajan con las invertidas, la mía sea una visión demasiado simplificada de lo que pueden significar o de cómo se pueden utilizar. Si estás interesado en trabajar de esta manera, te sugiero que las explores en tu práctica y que busques la orientación de lectores en los que confíes y que hayan desarrollado una buena relación de trabajo con las cartas invertidas.

Después de un par de años sacando una carta por la mañana y

otra por la noche, empecé a experimentar con combinaciones. Sacaba tres cartas en lugar de una y escuchaba cómo interactuaban entre sí. No es necesario que te pases dos años sacando una sola carta a la vez, pero deberías hacer lo que te parezca manejable y te permita conocerlas realmente como individuos y como parte de un todo. Si sacar una tirada de diez cartas el día que las recibas te parece lo más adecuado, ¡hazlo! Al fin y al cabo, esto va a ser siempre una práctica de escuchar atentamente lo que funciona. Vas a volver siempre a esa lección.

Las tiradas de tres cartas son un excelente escalón para pasar a tiradas más grandes y complejas. A mucha gente le gusta asignar valores de "pasado, presente y futuro" a una tirada de tres. En lo personal, me alejo de los enfoques cronológicos para interpretarlas. No puedo hablar de usar las cartas para adivinar el futuro, eso no es lo que hago. Pero si quieres probar una tirada con esas características, puedes hacerlo preguntándote en cada posición del tiempo cosas como: "¿Qué necesito tener en cuenta?". De este modo, no estás prediciendo necesariamente lo que va a ocurrir, sino que estás estableciendo una puerta por la cual pasar, un umbral que cruzar, en la que podrías acceder a un nuevo detalle que de otro modo no habrías notado.

Creo que es importante que diga de nuevo que esta no es en absoluto la única manera de hacer las cosas. Lo comparto simplemente con la esperanza de que pueda ser útil saber lo que yo hago. Y mi mayor ideal es apoyarte para que encuentres una forma que te funcione de verdad. Por supuesto, eres bienvenido a adoptar esta forma como propia si te parece bien. También estás invitado a tomar las partes que funcionen y desechar el resto.

Cuando hago una tirada de tres, saco las cartas de mi montón barajado y las coloco boca abajo en una fila horizontal. A diferencia de algunas de las tiradas más clásicas (como la Cruz Celta o incluso las de pasado, presente, futuro), no doy a las posiciones significados asignados, como obstáculo o resultado, y no las veo en ningún orden cronológico. Más bien, pienso en cada una como si fuera una puerta por la que hay que pasar y hurgar, para ver qué hay.

Y hablando de mirar, es un arte cuando se trabaja con cartas. En

realidad, no se trata de hacerlo mucho: el punto es observar con amplitud, abrir la mirada para incorporar lo que hay en la periferia. Permíteme darte un par de ejemplos para ayudar a articular lo que quiero decir.

Mientras escribía este libro, estaba aprendiendo a montar a caballo. Mi profesora me enseñó a mantener la mirada en la dirección que quería seguir, pero se dio cuenta de que pasaba la mayor parte del tiempo mirando las orejas del animal. "¡Qué lindo!", decía. Pero en realidad era una especie de hipervigilancia. No confiaba en el caballo ni en mí ni en el proceso, así que lo observaba con diligencia, esperando que echara la cabeza hacia atrás, moviera las patas traseras o se pusiera a galopar antes de que yo estuviera preparada. Como si el hecho de vigilar sus orejas como una especie de halcón fuera a servirme de algo en caso de que algo así sucediera.

Ese tipo de mirada fija, que se concentra en un punto muy concreto, es buena en algunos casos. Por ejemplo, cuando se trata de resolver ciertos tipos de problemas o cuando se hace algo muy preciso. Sin embargo, a caballo, y en muchos otros contextos, es una molestia. La concentración láser anula tu capacidad para darte cuenta de que el perro de la granja sale de la nada o de que hay un árbol delante y el camino es demasiado estrecho para dar la vuelta. Así que la tarea cuando estás montando es ampliar tu visión para incorporar y formar parte del todo. Es una forma antigua de ver y ese es el tipo de visión que queremos hacer con el tarot.

Los guardianes de los viejos secretos, ya sean narradores, lectores del tarot, vaqueros o ancianos, te dirán que las soluciones en una crisis siempre surgen de los bordes, no del centro. Nunca es el rey quien salva el día. O el apuesto caballero con todos los privilegios. Es el tonto absoluto que llega montado en un burro con la armadura maltrecha, el pobre hombre que finge su entrada en la fiesta real, la hija menor por la que nadie se atrevería a apostar sus ducados. Una vez que entendí esto, empecé a verlo en todas partes. Si practicas suavizar tu mirada cuando miras las cosas, creo que empezarás a verlo también.

¿Qué tiene esto que ver con el tarot? La noción de que lo que se

necesita va a venir de los márgenes alude a la importancia de ser capaz de abrirse ante las imágenes de las cartas y ante las particularidades de nuestra vida, para verlas también como amplias y anchas, en lugar de solo nítidas y estrechas. En el centro, mucho es seguro, mucho es fijo. En los bordes, sin embargo, puedes ver territorios más allá del tuyo. Hay potencial para la cooperación, para compartir ideas y recursos. Es ahí donde puedes empezar a ver el centro.

Así que cuando saques las cartas, tendrás ideas sobre su significado, las interpretaciones que te gustan, las asociaciones que estarás deseando amplificar. Pero primero, es importante que notes: ¿qué sientes en tu cuerpo? ¿Qué recuerdos se iluminan? ¿Qué hace tu corazón? ¿Dónde se eriza el vello? Si crees que sabes lo que significa una carta de inmediato, piénsalo de nuevo. Como solía decir mi viejo amigo y artista Robert Tannen: "Piensa que puedes estar equivocado".

En ciertas escuelas de trabajo onírico se suele decir que un sueño nunca te dirá algo que ya sabes. No estoy segura de creerlo, al menos no en un sentido literal, pero no es una mala manera de abrirse a lo que podría estar en los bordes. Lo obvio es como un canto de sirena: tentador. Cuando las cartas no tienen un sentido inmediato, mira si puedes estar en paz con eso. ¿Cuál es la textura del sentimiento cuando nada resuena? ¿Qué hay de ciertos símbolos que te parecen neutros, poco interesantes o vacíos de significado? ¿Qué hay en ellos que te aburre, te apaga o incluso te provoca resistencia?

En mis primeros días de enseñanza sobre el tarot, solía decir siempre a la gente que si sacas las cartas y no resuenan, puedes volver a ponerlas en su sitio y barajarlas de nuevo. Eso es cierto. Hoy en día soy un poco menos apresurada, más interesada en que lo bueno tarda en florecer. El mitólogo Martin Shaw ha dicho de las historias antiguas que si una tiene un sentido lógico inmediato, "no está haciendo realmente su trabajo". Y creo que lo mismo puede decirse del tarot. Siempre puedes volver a poner las cartas en su sitio y sacarlas de nuevo, pero deja espacio para las que quieran tener algo de tiempo para airearse. Colócalas en un lugar en el que las veas y observa si cambian de forma a lo largo de la semana. Acostúmbrate a ser receptivo a lo que quiere

ser visto en lugar de esperar revelaciones a la carta. Los secretos no funcionan así.

Y ya que te has quedado conmigo todo este tiempo, te contaré un secreto propio: es muy raro que saque cartas y que estas tengan sentido de inmediato. Aquí se aplica el consejo del narrador Martín Prechtel para trabajar con viejas historias: alimenta las cartas con ofrendas. Algunas de las cosas a las que mis cartas responden bien son la curiosidad, la atención y el tiempo. Para crear una energía de reciprocidad, me gusta decirles: "¿Qué preguntas tienes para mí?".

A medida que nos acercamos a la idea de que el tarot puede ser usado como una herramienta para cuidar de nosotros mismos, creo que es importante recordar que la autoestima no siempre se trata de sentirse bien. Nuestra inclinación a experimentar solo sentimientos agradables puede manifestarse a menudo, en última instancia, como la antítesis del cuidado.

Después de todo, la suposición de que lo que se siente bien es bueno y lo que se siente mal debe evitarse es incompatible con los fundamentos filosóficos del tarot, que se esfuerzan por la totalidad de la experiencia. La promesa de la medicina del mundo es que nos transmitiría la comprensión de que todos los aspectos de nuestro ser tienen un papel que desempeñar en nuestro desarrollo. La práctica regular de sacar las cartas es una de las muchas formas disponibles para desarrollar esta comprensión a un nivel visceral y para aprender a vivirla. Cada vez que sacamos una carta y nos mantenemos abiertos a lo que puede activar en nosotros, estamos forjando un contenedor seguro y estable en el que podemos aprender a estar con todo con lo que preferiríamos no estar. Y eso puede cambiarnos la vida.

¡QUEREMOS SABER QUÉ TE PARECIÓ ESTE LIBRO!

Encuéntranos en

https://www.facebook.com/SeaOf

Ingresa a nuestro grupo de Telegra

Sea of Letters

Sea of Letters

Conclusión

Cuando era niña, mi madre, que también s e dedica al trabajo social y a la narración , me regaló un juego de cartas de tarot de Rider-Waite-Smith y recuerdo lo extrañas que me parecían. Cuando conseguí mis propias cartas, muchos años después, me sentí inexplicablemente atraída por esa extrañeza, como si me hubieran convocado a un mundo extraño, distinto al que estaba acostumbrada: uno que era racional, lógico y un poco seco, si soy sincera.

La mayoría de los libros que había leído sobre la experiencia humana hasta ese momento tenían una esterilidad que se sentía despojada de lo que podría ser nutritivo para algún dominio invisible y misterioso de mi experiencia. Y aunque estoy en deuda con esos libros por muchas cosas motrices, conductuales, cognitivas, había una parte de mí que nunca pudieron tocar. Esa parte era incapaz de absorber el frío lenguaje metálico de los manuales y cuadernos de autoayuda en los que me había sumergido en mi trabajo diario en la publicación de psicología.

El tarot hizo algo diferente. Sus metáforas visuales enviaron ondas a una corriente subterránea que siempre había sentido que estaba ahí, pero a la que no sabía cómo acceder. Y cuando esa capa de mi ser comenzó a agitarse, me encontré con un flujo y reflujo de algo mítico. Algo que me encerró en la certeza de que la vida de las personas que me rodean, la de los habitantes de la tierra y la del cosmos en general, estaba llena de significados ocultos. Creo que eso es la experiencia religiosa: la experiencia racional de algo sagrado.

El teólogo Rudolf Otto desarrolló el concepto de lo numinoso, que el profesor de religión Stuart Sarbacker ha descrito como "la experiencia de un misterioso terror, sobrecogimiento y majestuosidad en presencia de lo que es distinto por completo y, por tanto, incapaz de ser expresado directamente a través del lenguaje humano y otros medios". Era algo que, para entender, había que experimentar de forma directa. No sé cómo hablar con

exactitud de lo que es.

A decir verdad, definirlo no es una tarea que me interese mucho. Pero si pudiéramos aprender a entender el cambio, no intelectualmente, sino de forma sentida, como una ley de la vida, manteniendo un pie en la tierra y otro en los misterios, creo que nos iría bastante bien. Y el tarot es una de las muchas maneras en que podemos empezar a hacerlo. Por eso he querido llamar a este libro Tarot para cambiar.

Muchos de los secretos que comparto en mis reflexiones sobre los 78 arcanos incorporan ideas de terapias específicamente diseñadas para apoyar a las personas en la realización de un cambio real en sus vidas, a través de la construcción de la conciencia sobre la compleja interacción de los diferentes dominios de la experiencia humana: el energético, el emocional, el conductual y el intelectual.

Pero es también un libro interesado en el estado de las cosas, que es el flujo, la ambigüedad natural de la vida. Es un libro de encantos que espero que te ayude no solo a sobrellevar y aprender de esta ineludible realidad natural, sino incluso a abrazarla. Es un libro de sabiduría antigua que debe cambiar en un contexto moderno para adaptarse a los tiempos, aunque el núcleo de estas ideas siga siendo fiel a los antiguos. Hemos visto cómo las ideas que se remontan al antiguo Egipto y Grecia han aparecido en las psicoterapias contemporáneas basadas en la evidencia y cómo, actualmente, se aprovechan de su magia curativa, aunque es probable que no se mencione así en ninguna conferencia de psicología conductual.

Hay muchas maneras de resumir lo hermoso del tarot. Con facilidad, podría decir mil cosas diferentes. Aquí compartiré solo una. Si eliges practicar con estas pequeñas y extrañas cartas, llegarás a conocerte mejor. Entenderás lo que significa nacer en un cuerpo humano capaz de experimentar energía, pero también de sentir, actuar y pensar. Incluso ocurrirá algo más y es un "algo más" realmente importante.

El tarot te ayudará a recordar tu yo en un contexto humano más amplio. Cada carta que saques será como vislumbrar el grabado

en una vieja roca o en un árbol en el que se puede leer: "Alguien estuvo aquí". El subtexto es que no estás solo en tu sufrimiento y que tus problemas no son nuevos. Estas cosas se han experimentado, comprendido, transmutado e incluso filosofado desde tiempos inmemoriales. La enfermedad, el desamor, la privación, el aislamiento, la muerte, la tragedia. Historias tan antiguas como el tiempo. Recordar esto es una medicina.

Tarot para cambiar es una ofrenda que nació de años en una relación comprometida con las propias cartas. Sintetiza mi capacidad para vivir en la incertidumbre, mi comprensión de que "hacer lo mejor que se pueda" y la necesidad de "hacer lo mejor" no son mutuamente excluyentes. Así como la voluntad de mostrar no solo las partes de mí misma de las que me siento más orgullosa, sino también los agujeros en mi pensamiento, los lugares donde mi comprensión carece de discernimiento, gracia o sabiduría. Es decir, mis vulnerabilidades.

Espero que las reflexiones que compartí aquí, aquellas derivadas de mi viaje personal con el tarot y los secretos que las cartas me han dado, te apoyen en tu propio viaje para encontrar lo que es posible, tu camino, y las formas de sostenerlo todo con ligereza, sabiendo que es perecedero.

Título original: Tarot for Change

Dirección editorial: Marcela Aguilar

Edición: Thania Aguilar y Ziomara De Bonis Orquera

Coordinadora de Arte: Valeria Brudny

Coordinadora Gráfica: Leticia Lepera

Diseño: Cristina Carmona y Jorge Ángeles

Traducción: Estela Peña Molatore

Ilustraciones: Xaviera López

Foto de la autora: Tara Bodin

© 2021 Jessica Dore

https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters

Todos los derechos reservados. Prohibidos, dentro de los límites establecidos por la ley, la reproducción total o parcial de esta obra, el almacenamiento o transmisión por medios electrónicos o mecánicos, las fotocopias o cualquier otra forma de cesión de la misma, sin previa autorización escrita de las editoras.

Septiembre de 2022

Dore, Jessica

Tarot para cambiar / Jessica Dore. - 1a ed. - Ciudad Autónoma de Buenos Aires : V&R, 2022.

Libro digital, EPUB

Archivo Digital: descarga y online

Traducción de: Estela Peña Molatore.

1. Tarot. I. Peña Molatore, Estela, trad. II. Título.

CDD 133.32424

¡Tu opinión es importante!

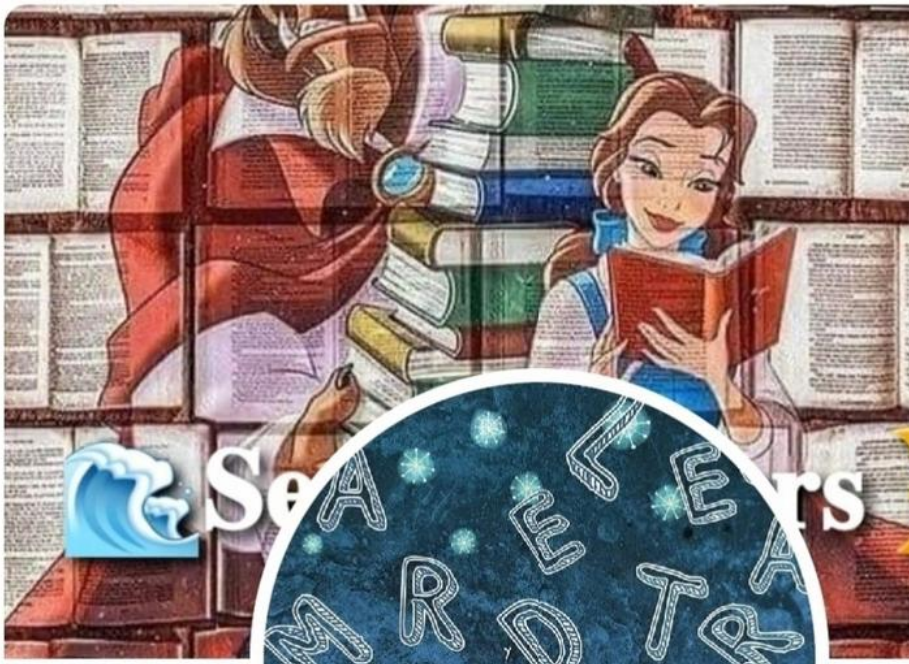
https://www.facebook.com/SeaOfLetters

Grupo de Telegram

Grupo de WhatsApp

Y página de Facebook

Sea Of Letters



Sea of Letters

See First | Message

Posts | About | Photos | Mention